
〔美〕弗朗西丝·帕雷斯玛 葆拉·埃德尔森 著
Frances Presma and Paula Edelson
STRAIGHT TALK ABOUT TODAY'S FAMILIES
同学，咱们聊一聊
家庭
商務印書館

每个人都有家庭。可是你发现了吗？每个人的家庭都不一样。首先是家庭的类型不一样：双亲家庭、单亲家庭、三代甚至四代同堂和祖父母等同住的家庭，以及重新组合的家庭。其次是各种家庭的状况和遇到的问题不一样，所谓“家家都有一本难念的经”，这一点就连那些看上去快乐温馨的家庭也不例外。这本书说的就是家庭：先讲了家庭的类型，然后讲家庭问题，还对如何解决问题提出了建议。

- 家人之间情感交流的必要和影响
- 青少年在各种家庭中的角色和作用
- 怎样在感情和生活上帮助家人和遇到家庭问题的朋友
- 怎样对待家庭出现的问题和突发事件
- 用什么样的态度设计自己的未来

……

书里有几位美国中学生的故事。是否和你遇到的问题有相似之处？对你是否有所启发？无论在哪里生活，都得用积极的态度对待家庭和家庭问题。从现在起，有意识地把家庭生活当成一种学习。通过青少年时期的家庭生活树立自己的价值观。这样，在未来建立自己的家庭时就会感到，头顶有一片灿烂的天空。

弗朗西丝·帕雷斯玛曾是一名律师，现在是美国自由作家、电视台新闻记者和家庭问题专家。

葆拉·埃德尔森是作家，担任多家美国的出版社的编辑，并参加美国教科书和百科全书的撰写。






ISBN 7-100-04387-5/G·678
定价：8.00元

# 同学，咱们聊一聊家庭

〔美〕弗朗西丝·帕雷斯玛
葆拉·埃德尔森 著
刘 茵 译

# *Straight Talk about Today's Families*

Frances Presma & Paula Edelson

商 务 印 书 馆
2005年·北京

**图书在版编目(CIP)数据**

同学，咱们聊一聊家庭/(美)帕雷斯玛，(美)埃德尔森著；刘茵译. —北京：商务印书馆，2005
(同学，咱们聊一聊)
ISBN 7-100-04387-5

I. 同… II. ①帕… ②埃… ③刘… III. 家庭-青少年读物 IV. C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010550 号



TÓNGXUÉ, ZÁNMEN LIÁO YĪ LIÁO JIĀTÍNG
**同学，咱们聊一聊家庭**
〔美〕弗朗西丝·帕雷斯玛 葆拉·埃德尔森 著
刘 茵 译

商 务 印 书 馆 出 版
(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)
商 务 印 书 馆 发 行
北京瑞古冠中印刷厂印刷
ISBN 7-100-04387-5/G·678

2005年8月第1版　　开本 787×1092 1/32
2005年8月北京第1次印刷　　印张 4⅛
印数 5 000 册

定价：8.00 元

# 序

林宗德

读了写给中学生朋友的“同学，咱们聊一聊”丛书，联想颇多。

早在1983年，我在北京出版社出版过《中学生心理学》。我之所以写这本书，固然因为我是一名心理学工作者，然而，更重要的是，我当过13年的中学教师（自1965至1978年）。我热爱中学生，也熟悉中学生。处于青春发育期或青少年期的中学生阶段，是人生的黄金阶段之一。青春是美好的，青春期也是人生最宝贵而又丰富多彩的年华。青少年最突出的表现是朝气蓬勃、风华正茂、富有理想、热情奔放，他们释放着聪明才智，身心都在迅速成长。青少年期是一个过渡时期，其首要特点是过渡性，即从幼稚（童年期）向成熟（成人期）过渡，是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性与依赖性错综复杂、充满矛盾的时期。

青少年希望受到人们的重视，把他们看成“大人”，当成社会正式的一员。他们思想比较单纯，很少

有保守思想，敢想、敢说、敢为。但是，在他们的心目中，什么是正确的幸福观、友谊观、英雄观、自由观和价值观，还都是谜。他们的自尊心和自信心在增强，对于别人的评价十分敏感，好斗好胜。然而，他们的思想也具有片面性，容易偏激，容易摇摆。他们的道德感、理智感和美感等高级情感在逐渐成熟。他们很热情，也重感情，但有极大的被动性，情绪情感的两极性明显，激情常常占有相当的地位。他们的意志特征在发展，在克服困难中毅力往往还不够。他们往往把坚定与执拗、勇敢与冒险混为一谈。他们精力充沛，能力也在提高和显露，但性格未最后定型，有时难以找到正确的活动途径。总之，青少年处于人生的十字路口阶段，难怪国际心理学界赋予他们种种"桂冠"："心理断乳期"、"疾风暴雨期"、"反抗期"、"危机期"。所有这一切，亟需教育与培养，亟需学校、家庭和社会三方面的配合，从而使青少年度过人生有意义而动荡的阶段。

商务印书馆十分重视处于青春发育期或青少年期的中学生的教育和培养工作，引进了美国出版的"同学，咱们聊一聊"的中学生读本。我仔细阅读了10册内容，觉得有四点值得充分肯定：

第一，讲究科学性，即上能根据教育目的和教育

任务内容,下能针对学生特点,以便达到应有的效果。这套丛书作者的目的,不是就某个问题给青少年一个简单的答案或道德方面的评价,而是根据中学生读者的特点,通过社会科学和自然科学知识,帮助青少年澄清一些问题,提供一些不同的选择,并引导他们思考,然后作出某种抉择。

第二,强调可读性,即从社会学、生理学、心理学等学术的角度出发,以个案研究的结果,用种种不同的故事,通俗易懂地阐述问题,给出每个问题的当代同龄人的生活背景和生活知识,贴近读者,突出了可读性。

第三,强调实效性,即讲究效果。这里的10册书的内容包括中学生每天要接触的社会、学习、生活现实问题:钱、抽烟、家庭、家长、欺侮、死亡、中学生活、学习障碍、青少年赌博、心理障碍,通过实实在在的晓之以理,无形的德育尽力落到学生的观点和行为实处上,以便取得实用的效果。

第四,注意严谨性。这些“同学,咱们聊一聊”,毕竟译自美国的作品,中美的文化背景有差异,教育内容有区别,生活方式也不同,所以,商务印书馆编辑倪乐严格把关,取其精华,让中学生更健康地欣赏外国的作品。

我恳切地希望广大中学读者喜欢这套丛书，用自己的审阅能力，消化各种内容，并热忱地为作者、译者和出版者指出不足。

是为序。

# 中学生:我像一棵树

在中学生活中,我们有比以前任何时候都难的功课,有比以前任何时候都多的问题。正因为这样,我们比以前任何时候都更需要关注和帮助。

有空闲的时候,可能我们会静下来想一想,应该怎样学习,应该怎样面对生活,应该怎样克服各种困难、应对各种麻烦。有那么多的事情摆在我们面前,等着我们处理,我们目前要解决的是每天的功课、作业和各种考试,过些时候我们还要考虑中考、高考和就业。

我们都想有快乐的生活和顺利的学业,都愿意和老师、家长保持良好的关系,和同学、朋友和睦相处。因为,无论是突然之间还是循序渐进,我们都意识到,不能总依靠家长,我们要有自己相对独立的生活,包括约会、参加社会活动和解决学习上、心理上的问题。但是我们离不开家庭的养育,离不开老师教导,况且我们身上总有这样那样的问题,总会惹出各种麻烦

事，需要家长和老师帮助才能解决。

如果有什么人想用一句话概括中学生的形象，或许可以这样回答吧——中学生像一棵树。的确，中学生正处在身体、知识和生活经验的成长积累阶段。在这个重要的过程里，自然会发生很多意料之中和之外的事情，就像一棵树会长出枝杈，这些枝杈有的以后会变粗，有的可能必须被砍掉或被整形。这些枝杈的好坏直接关系到这棵树是否茁壮，是否可以成材。而这些事情中有一些是中学生必须面对的，如培养学习能力，认识和家长的关系，结交新的朋友，建立消费观念，适应身体的发育，面对社会现象和处理各种社会关系……这些在中学阶段生出的枝枝杈杈，就成了忙忙碌碌中学生活的组成部分。

可是中学生们是否想到过，解决这些问题最主要的依靠是什么？

我们通过出版这套“同学，咱们聊一聊”丛书，把我们对中学生的想法告诉大家。每本书名都直接给读者点明一个问题，也就像在一棵树的图画上放大局部的一个枝杈。其实，书里讲的无非集合了成年人的经验和比较科学的道理。同时，每本书里都穿插了一个或几个美国中学生的故事。这些故事无非是告诉

读者,他们对这些问题的态度、分析和解决办法。因为我们知道,解决这些问题离不开自己不断提高的能力和知识,离不开和朋友、家长及老师等人的沟通和他们的帮助,而所有的这些无不体现着对自己、对别人的尊重和爱护。这就是我们人类特有的情感和理念,它叫"人文关怀"。在人文关怀的文化中,每个中学生是都能够成材的。

我们还要告诉大家的是,这套丛书的翻译工作得到了福建师范大学外国语学院的大力协助。

商务印书馆编辑部

2004年12月

# 目　录

# 1

# 今日家庭

艾拉和妹妹都是领养的，但是妹妹早已经融入了这个家庭，而他还没有。艾拉记得小时候常有人问他的爸爸妈妈："这是谁家的孩子？"每逢这个时候，爸爸妈妈总是说："我们家的！可爱吧？"艾拉很喜欢爸爸妈妈这样说，因为他们没有对领养的问题小题大做。尽管如此，有时他仍然觉得自己多少有些与众不同。

现在，艾拉已经是一个十几岁的孩子了，他对自己的身世越来越好奇。他的亲生父母是谁？他们为什么不要他？他自己有兄弟姐妹吗？艾拉很想知道所有这些问题的答案，但是，他不知道自己应该从何入手寻找答案，也不知道自己是否真的应该去寻找这些答案。

伊莱 16 岁。他从来没有见过自己的爸爸。小时

候,他老爱缠着妈妈问许多关于爸爸的问题。他知道爸爸是一个四处漂泊的音乐家。他还知道,在自己出生以前,爸爸就离开了这座城市。这些年妈妈的确很不容易,既要养活自己,又要养活伊莱。有一回,妈妈又为钱发愁了,随口说了一句:"20 岁就怀了孕,实在是个大错误!"言者无心,听者有意。尽管妈妈并不想伤害伊莱,但伊莱心里还是觉得不是滋味。

伊莱家和外公家只隔了一个街区。放学后,伊莱大都和外公待在一起。他俩不是在车库里重新组装汽车发动机,就是在客厅里下棋。和外公在一起,伊莱觉得特别开心。

安妮的爸爸妈妈 5 年前离了婚。那时,她只有 10 岁,而她的妹妹利萨也只有 8 岁。离婚前,安妮的爸爸妈妈并没有经常吵架,只是大多数时候,两人都不开心。离婚时,爸爸妈妈告诉两个女儿,他们很爱她们,但是,他们已经不可能再生活在一起了。安妮的爸爸在附近买了一套公寓。安妮和妹妹经常可以看到爸爸,每个星期三的晚上、周末和假期,爸爸都会过来看她们。开始安妮很想念爸爸天天回家的日子。但是离婚后,她的爸爸妈妈确实都比以前开心多了。现在,她的爸爸已经有了一个自己真正喜欢的女朋友

了。妈妈也开始了自己的新生活。

马西的爸爸妈妈还生活在一起，但是他们每天都要吵架。为钱、为孩子、为任何鸡毛蒜皮的事，他们都能吵个不停。有时，他们扯着嗓门大吵大闹，好像生怕邻居们听不见似的。而且，她的爸爸妈妈还把家里弄得一团糟。有一回，妈妈气极了，随手抱起一个贵重的花瓶，砸到了地上。面对这一切，马西真的不知道如何是好。她知道哥哥本杰明的心里也不好受，但哥哥从来不和她沟通。幸运的是，马西还有一位知心朋友安妮，她特别善解人意，有什么心里话，马西都会和她说。

叙拉觉得，妈妈的男友里克简直就是个混蛋，说翻脸就翻脸。他刚开始和妈妈交往时，表现得还不错，但自从两年前搬到这个家和她们母女俩一起生活之后，他的态度就全变了。他一天到晚好像就知道喝酒、看电视，还动不动就拿她们母女俩出气。

上个月，叙拉请了一些朋友到家里玩。里克无缘无故地冲她大发脾气，说她简直就像个荡妇，往脸上涂了那么多脂粉。他显然是喝多了。那一刻，叙拉简直难堪得要死。打那以后，她再也没有带任何朋友

回家。

叙拉不知道是否应该把自己对里克的真实看法告诉妈妈。有时候,她真想不通,为什么妈妈对里克总是逆来顺受。但是,回头想想,她又觉得妈妈既然选择了里克,一定是真心喜欢里克的。尽管如此,叙拉还是很担心。最近,里克对妈妈特别不好。一听到里克大喊大叫,叙拉就觉得心烦。她希望这一切很快就会过去,否则,她真的无法想像自己是否还能继续和他们生活下去。

## 非传统家庭

30 年前,“家庭”通常是由一对夫妇和他们的子女所组成的。这种家庭往往又称为“传统家庭”或“核心家庭”。1970 年,美国人口普查的结果显示,约 85%的未成年人都生活在这种家庭中。传统家庭的主要特点是“男主外,女主内”:丈夫外出工作,赚钱养家;妻子在家照看孩子,做家务。

现在,一切都变了。美国大多数家庭已经不再是传统的家庭,相反,占主导地位的是“非传统家庭”。所谓“非传统家庭”和传统核心家庭不一样。其中,第一种类型是“单亲家庭”。现在,许多青少年都生活在

单亲家庭中。爸爸妈妈离婚后，这些孩子有时和爸爸生活在一起，有时则和妈妈生活在一起。第二种类型是“混合家庭”，即夫妻离异或丧偶后重新组建的家庭。现在，和祖父母或其他监护人生活在一起的孩子也越来越多。即使在传统家庭中，母亲整天待在家里照顾孩子的现象也越来越少。美国人口普查表明，1991 年，将近三分之二的已婚妇女都是职业女性。

无论是传统家庭，还是非传统家庭，都有一个共同的特征：它们都对孩子的一生产生了至关重要的影响。除此之外，这些家庭又各不相同。下面，我们就来谈谈非传统家庭的类型。

### 单亲家庭

“单亲家庭”是指由父亲或母亲一方和孩子组成的家庭。1994 年，美国有 27％的孩子生活在单亲家庭中，比 1970 年增加了 12％。

单亲家庭之所以迅猛增加主要有以下几个原因。第一，20 世纪 60 年代以来，离婚率急剧上升。第二，非婚生子女增多。许多女孩没成年就当了妈妈。尤其是 20 世纪 60 年代以来，未婚妈妈的数量急剧增多。第三，经济独立、只要孩子、不要婚姻的单身职业女性也越来越多。这样的女性要么自己生孩子，要么

领养孩子。过去,美国人认为已婚夫妇比单身女性更适合领养孩子。但现在,还坚持类似偏见的领养代理机构已经越来越少。现在,美国 50 个州都规定,单身一族也有权领养孩子。所以,法院在受理领养事宜时,越来越倾向于认为,在决定领养人是否有权领养孩子时,关键不是看领养人是否已婚,而是看他是否对孩子的成长有利。

**混合家庭**

丧偶或离婚的父母再婚或同新的伴侣开始新的生活,就产生了"混合家庭"。所谓"混合"就是指夫妻双方把各自的孩子带入新的婚姻关系。这种家庭通常又称为"再婚家庭"。相关报道称,大约有 50%的 13 岁以下的孩子生活在这类家庭中。

再婚家庭关系复杂。如果再婚双方都有孩子,这些孩子称为继兄弟姐妹。而出生在这个混合家庭的孩子对这些继兄弟姐妹来说,就是同父异母或同母异父的弟弟、妹妹。如果一个青少年的亲生父母离异后又都同新的伴侣生活在一起,那么这个孩子最终很可能同属于两个混合家庭,他们不仅有很多继兄弟姐妹,而且还有同父异母或同母异父的弟弟、妹妹,他们的亲戚关系也相当复杂。

### 祖父母充当父母角色的家庭

这本书所说的祖父母，其实也包括外祖父母，只是在表达上，以“祖父母”笼统所指了。“几代同堂，儿孙绕膝”，这种儿孙满堂的天伦之乐在某些国家和文化中常见不鲜，相当普遍。然而这种情况在美国并不多见，不过有明显增多的趋势。1996年，人口普查表明，6%的美国孩子和爷爷奶奶或外公外婆生活在一起。此外，有三分之一以上的孩子是由爷爷奶奶或外公外婆独立抚养大的。

出现这一现象主要有以下几个原因。第一，孩子的亲生父母或因染有恶习，如酗酒、吸毒，或因被捕入狱，或因重疾缠身而无力抚养孩子。第二，孩子的亲生父母因故迁往外地，希望孩子就地完成学业，或为生活所迫，背井离乡，只好将孩子暂时寄养在自己的父母家中。

## 自我定位

显而易见，传统家庭已经离我们远去了。但是，有一种东西是恒久不变的，那就是，家庭对于家庭成员的影响。我们说过，家庭在孩子成长的过程中是至关重要的。正是通过自己的家庭，孩子们才学会了如

何与人相处、与人分享、与人互敬互爱,学会了如何树立个人的价值观。

孩子越小,家的影响就越大。年幼时,家就是你生活的全部。家提供了你所需要的一切:衣、食、住、行、爱、同伴。随着年龄的增长,你的世界也越来越宽广。你有了更多的自由、更多的时间。你可以长时间地待在学校里,也可以长时间地和朋友一起玩耍。你有了自己的爱好,也逐渐形成了自己的世界观。或许,这些爱好和世界观与你父母的爱好和世界观是格格不入的。

每一个人的成长过程都是如此。现在,你已经是一个高大帅气的小伙子了,或者已经出落成一个亭亭玉立的大姑娘了,你的个性也随之凸显了。你发现自己变成了一个具有独立个性的人,一个不同于你的家庭的人。但是,家对你来说仍然是重要的。作为一名青少年,你对家庭的需要已经和以往有所不同。和大多数同龄人一样,你一样需要家庭为你提供情感支持,为你指明方向,甚至在某种程度上需要家庭接受你的选择。同样,和大多数同龄人一样,家里正在发生的一切仍然可能对你产生深远的影响。

**问题与挑战**

问题与挑战也是每一个家庭必须面对的。孩子十几岁时,家庭就会面临青春期的问题。原本听话的孩子突然长大了,个性更张扬了。他们开始对家长的权威地位产生了怀疑,甚至产生了逆反心理。这时候,即便是健康的家庭也会出现一些问题,因为十来岁的孩子就是喜欢和父母对着干,就是喜欢怀疑成年人的价值观,但这并不意味着父母也能够忍受孩子的"离经叛道"。于是,家庭矛盾也就接踵而至了。

每个家庭面对的挑战都有所不同。比如,有的家庭要面对身体不健全的子女的教育等问题,有的家庭则要面对养子女对其身世的苦苦追问。艾拉是领养的。此时的他,最希望了解的就是自己的身世。

单亲家庭也要面对不同的挑战。伊莱是家中的独子,他很渴望有一个爸爸。他认为,家里多一个人,妈妈肩上的担子就会轻一些。他很高兴外公就住在附近,因为,在伊莱的心目中,外公就是自己的爸爸。但是,尽管如此,外公毕竟还是外公。

另外,搬家也是每一个家庭必须面对的问题。现在家庭的流动性很大。搬家可能出于个人原因,也可能因为工作调动。举家搬迁即意味着远离亲人和朋友,甚至包括自幼疼爱自己的爷爷奶奶和外公外婆。

出现这种情况时,孩子们就会开始寻找新的精神寄托,比如朋友和值得依赖的成年人等。

父母离异会给青少年造成很大的压力,这也是青少年最常见的压力。离婚对于每一个人来说都不好受。如果离婚后,父母仍会像从前一样照料孩子,那么,离婚对于孩子而言可能就不是一场噩梦。安妮就有过类似的经历。但是,如果父母天天吵架,孩子就会饱受精神折磨。父母吵架,孩子夹在中间,孩子就得考虑如何从中脱身的问题。

父母离婚后再婚,或组建新的家庭时,孩子们会发现自己突然多了许多亲戚。多了一个继父或继母,就等于多了一个有权管自己的人。不仅如此,兄弟姐妹也一下子多了起来。亲人也一下子多了起来。家庭越大,关系就越复杂。适应这种情况需要时间和耐心,而且还需要每个人的努力。

除了来自家庭内部的压力之外,还有来自家庭以外的压力。别人会怎么想?在学校里,孩子们应该怎样面对同学的冷嘲热讽?任何一个非传统家庭的孩子都会面对这样的问题。

诚然,每一个家庭都免不了会有自己的问题,都免不了要面对挑战,关键在于应该如何解决这些问题,如何应对这些挑战,进而营造出一个健康向上的

家庭氛围。具备了这种能力,就可以称得上是健康家庭了。在一个健康家庭中长大的孩子,可以更好地面对成年期,也能够更加独立、更加自信地面对外面的世界。然而,不幸的是,有些家庭由于长时间受各种问题的困扰,无法给予孩子成长所需的健康环境和必要的关爱。父母酗酒、吸毒、家庭暴力行为都可能导致这种不良的后果。如果你就生活在这样的家庭中,你应该明白,你还是个孩子,不可能单凭一个人的力量来解决整个家庭的问题。其实,你还有很多选择,它们可以帮助你绕开这些问题,在困境中健康地成长。

我们一定要坚信,任何一个家庭,无论是单亲家庭,还是混合家庭,都可以成为一个健康的家庭。健康家庭的共性在于,平等相待、有效沟通、精神支持、尽职负责,懂得很好地缓解压力和应对家庭变故。下面,我们着重谈一谈家庭成员是如何进行沟通的。

# 2

# 健康家庭

伊莱在家里确实很能干。从 8 岁起，他就得自己洗衣服，自己打扫房间，偶尔还得自己做饭。伊莱很喜欢做饭，而且饭也做得相当不错。妈妈半开玩笑地对他说:“你真是一个‘贤内助’!”不过，玩笑归玩笑，妈妈还是很高兴伊莱能为自己分担繁重的家务活。

伊莱则认为，自己可以为妈妈做的还很少。他知道，妈妈一个人支撑这个家并不容易，是她含辛茹苦地把自己拉扯大的。妈妈是一个护士，为了多挣点钱，还得经常三班倒加班。伊莱知道，妈妈拼命存钱是为了供他上大学。妈妈常常加班，又经常不在家，所以，外公常常到家里帮忙照顾伊莱。妈妈没空的时候，外公经常陪他踢足球，参加各种比赛。有一年，外公还成了伊莱所在的小球队的编外教练。

安妮和妹妹利萨小时候经常吵架，两个人凑在一块儿就知道抢玩具和电视遥控器。姐妹俩一发生争吵，爸爸妈妈就会告诉她们："自己的问题应该自己解决。实在解决不了的时候，我们再帮你们解决。"有时，姐妹俩确实可以自己解决问题，但是，也有解决不了的问题。

安妮比利萨大两岁。过去，因为利萨老是黏着她和她的朋友，她也觉得挺烦的。现在，姐妹俩已经形影不离了。安妮甚至把利萨当成了自己最好的朋友。想想也挺奇怪的，因为姐妹俩无论是外表还是性格都相差太远了。安妮长得高大壮实，利萨则瘦小娇弱；安妮手脚麻利，利萨则笨手笨脚。所以，安妮有时想，如果她们不是姐妹的话，肯定成不了朋友。

马西觉得，哥哥本杰明最近整个人都变了。小时候，兄妹俩亲密无间。妹妹是一个假小子，哥哥做什么，妹妹也跟着做什么。妹妹整天黏着哥哥，哥哥也不觉得烦。一家人出去宿营，兄妹俩就躲在一个帐篷里，三更半夜还舍不得睡觉。兄妹俩打着手电筒一起看连环画，一起聊天，一起编歌曲。

但是，现在一切都变了。本杰明跟一群不三不四的人搅到了一块儿。这帮人整天就知道泡吧。马西

知道哥哥在吸毒。现在，哥哥和她简直形同陌路，什么话都不和她说，也不和家里任何一个人说。马西对哥哥的变化既伤心又气愤。伤心的是，兄妹俩开开心心的日子一去不复返了；气愤的是，哥哥居然让她一个人独自面对家庭的困难。爸爸妈妈的关系一天不如一天，整个家乱七八糟。这个时候，马西特别希望哥哥能陪在自己的身边。

从懂事那时起，艾拉家就参加了一个特别的俱乐部。这个俱乐部的成员每个月都要聚餐或野炊一次。这些家庭都有一个共同点，那就是，孩子都是领养的。

几年前，艾拉曾经问过爸爸，为什么要参加这个俱乐部？爸爸说，这么做的目的主要是为了帮助艾拉，希望艾拉把自己当成这个家庭的一个部分。有时，艾拉觉得爸爸真是傻得可爱。

健康家庭的类型很多，它们既有不同之处，也有相似之处。不同的是，每个健康家庭都有自己的历史、文化和作用。相似的是，健康家庭除了能够满足家庭成员的衣、食、住、行等最基本的需求之外，还能做到以下几点：

**1. 互相尊重。**家庭成员懂得顾及别人的感受，尊

重别人的私人物品和隐私。他们不会偷听别人打电话，更不会未经许可擅自动用他人的东西。他们不会欺负人，也不会打击别人的自信心。

**2. 精神支持。**家庭成员懂得共患难、共荣辱。精神支持的表现方式很多，如倾听他人的诉说，由衷地赞美他人，感谢他人或帮助他人。有人希望独处时，家人也会毫不吝啬地给他独处的时间和空间。

**3. 家有家规。**健康的家庭支持家人的办法是约定一定的家庭规矩。从父母的角度来说，就是制定一定的家规以约束孩子，如，不能太晚回家，周一到周五晚上不得参加聚会等。兄弟姐妹也可以互相督促。比如，艾拉的妹妹写不出作文。情急之下，她哀求哥哥把他当年的作文借她抄一抄。艾拉告诉妹妹，这样做不好。但他答应帮助妹妹理清思路，并给她一些提示。实际上，艾拉这是在帮助妹妹学会独立完成作业。

**4. 分工合作。**分担家务可以使每个人都能为自己的家庭贡献一份力量。分担家务还有助于帮助家庭成员确立正确的价值观，有助于营造一种融洽的家庭氛围。许多家庭甚至把责任当成是神圣不可侵犯的权利。比如，安妮和利萨姐妹俩打算星期六邀请朋友到家里玩，那么，在聚会前后，她们都应该主动承担

家务。

**5. 有效沟通。**进行有效的沟通是健康家庭应有的最重要的价值观之一。良好的沟通能力并不是说家庭成员必须做到“众口一词”。人与人相处，磕磕碰碰是在所难免的。健康家庭的成员不仅懂得倾听他人的诉说，而且懂得如何创造性地、建设性地解决冲突。

**6. 应对变故。**今天的家庭都会面对各种各样的变故：如搬家、升降职、遭受损失、婚变、生、老、病、死等。变故发生后，家庭成员就得做出相应的调整。家庭成员在尝试一种新的角色定位时，往往会感到压力特别大。健康家庭的成员会共同面对这些困难，倾听他人的意见，提供精神支持，必要时还会设身处地地为他人着想。爸爸妈妈闹离婚时，安妮和利萨就是这么做的。此后，姐妹俩反而更亲密了。

大多数健康家庭还有一个非常重要的特征：每个家庭成员都有成长的自由。对于青少年而言，这一点尤为重要。因为青少年只有在获得家人的支持和关爱之后，才会自尊、自强，才会走向独立、公正。最初为青少年提供这种支持和关爱的通常是他们的爸爸妈妈或监护人，而且这也是他们所能获得的最重要的支持和关爱。但这并不是绝对的。这种支持也可能

来自兄弟姐妹、亲戚朋友，甚至来自于那些与我们素不相识，但很值得我们信赖、很值得我们学习的榜样。生活在问题家庭里的孩子尤其需要榜样的力量。

## 健康家庭是如何沟通的？

健康家庭与其他家庭的最重要区别在于：健康家庭懂得如何与家庭成员时刻进行积极、有效的沟通。这一点，无论是在快乐的时候，还是在困难的时候，都不曾改变过。有效的沟通对于处理任何一种人际关系都是有益的，而它对于家庭成员尤其重要。大到事业目标、家庭问题，小到日常家庭生活的每一个细节，都需要沟通。也就是说，什么时候要用车，谁要用车，晚饭吃什么，轮到谁清理浴室等问题都需要沟通。等你成熟了，有了主见，你也会希望家人倾听你的意见，尊重你的意见。只有通过良好的沟通，才能让别人听到你的心声。有效的沟通还有助于减少误解，避免不必要的争执。

有效的沟通也讲究一定的方法：

**1. 不要动不动就批评别人。**和家人聊天时，不要批评他们，更不要对他们冷嘲热讽。无论是哪个年龄段的人，都不希望自己受到他人的攻击、羞辱和嘲笑。

**2. 多用第一人称,少用第二人称。**使用第二人称("对人")容易被人误解为人身攻击。心理学家劳伦斯·斯坦伯格在其著作《你和青春期》一书中指出,对事不对人的具体做法如下:"先客观地描述一下发生了什么事,然后再谈谈自己的感受,接着再指出该行为对自己的影响"。要养成对事不对人的习惯不仅需要不断地练习,而且需要认真地思考。久而久之,对事不对人的做法就成了一种习惯。比如,看到妹妹把浴室弄得一团糟,你可能会脱口而出:"你真是个大笨蛋,整天就知道把浴室弄得一团糟!"妹妹把浴室搞脏了,却得你帮她打扫,确实会让人感到窝火,但是,你用这种口气说话,妹妹很可能会为自己的行为申辩。她可能对你的警告置之不理,也可能反唇相讥。但如果你能够用第一人称说话、对事不对人的话,你可能会说:"浴室脏了,头发把地漏塞住了,我觉得很恼火,因为我得替你打扫,这样就赶不上校车了。"这样一来,你的妹妹就会意识到她的行为确实给你带来了不便。

**3. 认真倾听。**以下是几个建议:

· 全神贯注。看着说话人,和说话人进行目光交流。

· **注意观察自己和他人的身体语言。**对方声音

柔和，但是，他的双臂是否抱在胸前，眼睛是否在冒火？如果确实如此的话，那么事实上他可能已经生气了。你的双臂是否抱在胸前，整个人是否懒洋洋地躺在椅子里，表现出一副漠不关心的样子？

- 不要插话。
- 如果你的行为是讨论的焦点，那就尽量不要为自己辩解。
- 请对方重复一下他的观点，弄清楚自己是否误解了对方的意思。

### 解决冲突

有效的沟通不仅可以减少冲突，而且有助于解决冲突，但是，沟通不可能彻底消除冲突。朝夕相处，难免会发生一些小摩擦。家庭摩擦无非就是一些鸡毛蒜皮的小事，如家务活、占用空间问题、个人习惯等。衣着、约会、家庭作业、择友、性，这些都是家长与孩子之间冲突频发的诱因。

冲突未必就是一件坏事。被迫解决冲突有助于改变个人的习惯，因为他们可能会因此寻找解决问题的新方法。但是，冲突如果得不到妥善解决，结果只能伤害家人和孩子的感情。一旦发生冲突，双方的脾气都可能很暴躁。记住，生气是人之常情。只要双方

能够开诚布公、有效地进行沟通，那么生气也未尝不是一件好事。以下是我们的几个建议：

1. 对事不对人。不要骂人，更不要进行任何人身攻击。

· 找出问题之所在。比如，有一天晚上，你和弟弟都想用车。那么问题就是："我们两个人都想用车"。

· 明确双方的观点，设身处地地为对方着想。弟弟的观点可能是："昨晚你用车，今天轮到我了"。你的观点可能是："如果今晚我不上图书馆的话，我就完不成报告了"。

· 学会宽容。尽可能了解对方心里是怎么想的。

· 练习沟通的技巧。多用第一人称，少用第二人称，倾听他人的观点，而且要善于聆听言外之意、弦外之音。

2. 不能只看结果，不看需求和感觉。比如，不要直接说"我想用车"，因为这只是你想要的一种结果，也不能气冲冲地直接把车开走。你可以说："我想上图书馆完成报告"，这就为圆满地解决这个问题做了很好的铺垫。

3. 营造双赢的局面。听你这么一说，弟弟可能会答应你，先送你上图书馆，然后再开车来接你。

《家庭冲突》一书的作者鲁宾夫妇强调说，做人应该给别人留点面子，因为每个人都希望自己在别人的眼里是一个“有能力、有魄力、有自尊、有效率”的人，而不希望别人把自己当成一个傻瓜。人们气急败坏又无计可施的时候，为了不让别人把自己当成傻瓜，通常会固执己见。如果你知道在这种情况下，你会这么做，别人也会这么做的话，你就可以避免不必要的冲突了。

鲁宾夫妇指出，既能解决问题，又不失面子，这样两全其美的方法还是有的。实在想不出什么好办法的时候，我们还可以抛硬币决定。这样，我们就可以把个人情绪抛到一边，一切都靠运气了。如果冲突还在继续，而且激动的情绪一时也难以控制，那么不妨先试着让自己冷静一下。你可以独自出去走走，也可以和朋友一起出去走走。这样的话，你们双方都有时间暂停争吵，让头脑冷静一下。

在争执的过程中，你可能会觉得对方把你当成了一个小孩子，对你有失公允，甚至对你发起了人身攻击。但是，如果你能够采用一种成熟的、公正的态度来处理冲突，那么结果可能大不相同。尽早学会如何与人沟通，如何解决冲突，这对我们将来处理人际关系是大有帮助的。你可以先从小事做起，从处理好与

家人的关系做起。

有效的沟通是健康家庭生活的关键之一。同时，无论在哪一种类型的家庭中，沟通技巧是最常用的一种技巧，也是所有家庭成员必须掌握的一种技巧。接下来，我们来谈一谈今日美国家庭的一些新特点，以及家庭内部的复杂关系。

## 监护人

孩子的监护人可以是孩子的亲生父母、养父母，也可以是孩子的干爸干妈、继父继母、爷爷奶奶、外公外婆。总而言之，监护人是指任何直接抚养孩子长大，并同孩子建立起亲密关系的人。监护人能够给予孩子最无私的爱、保护和关心。如果孩子与监护人相处得很好，那么孩子就会开始形成一种良好的自我感觉和自我价值。相反，如果监护人忽视了孩子的存在，甚至虐待孩子，孩子的自我感觉和自我价值就很难形成了。可以说，监护人是每个孩子的第一个学习榜样。因此，一个富有爱心的监护人比起一个经常打骂孩子的监护人，显然可能对孩子的某些性格的形成起到更重要的作用。

树立自我形象，自我定位，是每个青少年都必须

经历的人生阶段。因此，对于青少年和幼童而言，监护人的作用是略有不同的，但这并不是说，对于青少年而言，父母和监护人已经无足轻重了。幼童需要父母的保护，父母必须保证幼童的一切基本需要，而青少年更希望自己的父母能够爱他们、接受他们、认可他们，并为他们提供一定的指导，帮助他们形成正确的价值观，确立人生的目标。青少年行为研究表明，与父母和监护人保持密切关系的青少年更不容易被别的孩子带坏，更不容易染上吸毒等恶习，也更不容易走上犯罪的道路。

### 单亲家庭

与日俱增的单亲家庭与传统家庭有很大的不同。

首先，单亲就意味着单一收入。经济问题是今日家庭的普遍问题，但是，单亲家庭的经济问题更为突出。伊莱知道妈妈一个人养家糊口很辛苦。尽管妈妈没有一句怨言，但是，伊莱心里很清楚，为了让自己拥有别的孩子唾手可得的东西，妈妈付出了很多心血。伊莱很懂事，他从来不向妈妈伸手要这要那，而且也很勤快地帮妈妈分担一部分家务。穷人的孩子早当家，单亲家庭的孩子比健康家庭的孩子更早承担起了家庭的重负。这是一种很普遍的现象。因此，单

亲家庭的孩子也可能比其他孩子更有责任心、更自立。

其次，单亲家庭与健康家庭的区别还在于父母与孩子的关系。健康家庭的孩子要么与妈妈特别亲，要么与爸爸特别亲。而且由于是父母双方共同抚养孩子，所以，父母也会把相当一部分的情感投注在自己的爱人身上。对于健康家庭的父母来说，他们有人分享为人父母的艰辛与乐趣，有人共同制定家规，遇到大事小事也可以一起拿主意。家规一旦定了下来，主意一旦拿定了，他们就会设法做到言而有信、言行一致。单亲家庭的父亲或母亲没有一个朝夕相处的伴侣，所以很难做到凡事一起商量。结果，单亲父母与孩子就显得特别亲。应该说，这种关系大体上是健康的，但有时也会宠坏孩子。《单身父母礼赞》一书的作者索珊娜·亚历山大也是一位单身妈妈。她用细腻的笔触描写了自己独自把儿子拉扯大的种种艰辛："所有父母都在为同一件事发愁，那就是——什么时候要对孩子好，什么时候要严格要求孩子。健康家庭的父母可以一个唱红脸，一个唱白脸，但是，我连一个可以商量的人都找不到。除了我们母女俩，还是母女俩，一个商量的人都没有，一个拿主意的人也没有。也不知道自己是太严了，还是太松了。"

亚历山大指出，由于家里缺少另一个成年人，所以，单身父母把孩子当成了自己的传声筒，对私人问题从来不加掩饰。单身父母和孩子无所不谈，谈工作、谈钱，甚至谈性。适度的开诚布公是无可厚非的，但是，这可能会对孩子造成很大的压力，他们可能会因此“觉得非常无助，因为他们很想为家庭出一份力，但是，往往又心有余而力不足”。亚历山大还指出，孩子应该注意观察父母是如何自行解决问题的，或者是如何借助外界的帮助来解决问题的，而不是把父母的负担全都扛下来。健康家庭中的单亲父母懂得和孩子保持一定的情感界限。他们会和孩子促膝交谈，但他们不会给孩子施加太大的压力。孩子毕竟是孩子。父母需要帮助和支持时完全可以找其他成年人（如亲戚朋友等）倾诉，而不应该把心里的苦水全部倒在孩子身上。

## 大家庭与其他成年人

许多孩子最亲近的人不是自己的父母，而是其他成年人。《祖孙情：重要的情感》一书的作者、儿童心理学家亚瑟·科尔黑伯尔和肯尼斯·伍德沃德指出：“祖孙情是仅次于父爱与母爱的重要情感。”祖孙情与父爱与母爱又有所不同：父母与孩子经常会闹别扭，

但是,祖孙之间则不会。伊莱和外公都很喜欢老爷车。大多数时候,他们会在一起重新拼装老爷车。伊莱还很喜欢听外公讲二战时期的故事。伊莱也很爱妈妈,但是,他觉得和外公在一起更自在。

爷爷奶奶、外公外婆的爱是无条件的,而且他们的接受对于孩子自尊心的确立是至关重要的。他们能帮助孩子充分领会代代相传的家庭传统。老人应该经常和孩子说说家中的往事,这有助于孩子理解父母的某些处世方式。

爷爷奶奶、外公外婆都是大家庭的成员。此外,大家庭还包括叔叔、姑姑、姨姨、舅舅、表兄弟姐妹等。在一些文化与社会中,几代同堂并不是什么新鲜事儿。但是,美国人对这种大家庭可能还不是特别熟悉。不管孩子是否和大家庭的亲戚们生活在一起,和大家庭成员多一些沟通对孩子的成长是有帮助的。

## 祖孙情深

现在,有越来越多的孩子是由祖父母直接抚养长大的。孩子的亲生父母可能因为这样或那样的原因无法抚养孩子,直接抚养孩子的重担自然而然地落到了祖父母的肩上。有时,祖父母只是暂时代劳,有时,他们则可能一辈子照料孙子女。

祖孙情深，所以，除了亲生父母之外，祖父母最适合抚养孩子。他们能够为孩子提供重要的支持，并能够给孩子一种稳定感。但是，每一个人都需要一定的时间来适应新的生活。孩子们必须面对离开父母的失落感、悲伤、困惑和愤怒，这一切都是与不堪回首的那段童年往事相伴相生的。祖父母也不曾料想，自己会成为孙子女的监护人。从情感上而言，突如其来的生活重负会让他们暂时陷入焦虑与悲伤。从经济上而言，他们可能还没有做好再支撑一个家的打算。

另一个就是代沟问题。祖孙俩很难就约会、性、服装、音乐等问题进行沟通。另外，科学技术突飞猛进，学校教育日新月异，老人在辅导孩子完成作业时备感吃力。所幸的是，这一切并不是无法克服的。通过适当的调整，发现问题的所在，找出容易出问题的环节，并下定解决问题的决心，老年人很快就能适应这种全新的生活。

## 兄弟姐妹

"与兄弟姐妹一道，我们学会了关爱，学会了与人分享和与人协商，学会了与人争吵和与人和好，学会了伤害他人，也学会了凡事都要给人留点面子。"在《兄弟姐妹：我们生活的塑造者》一书中，简·莱德把

手足之情的重要性描绘得淋漓尽致。青少年从牙牙学语时开始，兄弟姐妹就是生活中不可或缺的一个部分。他们有时是最好的玩伴，有时则最令人厌烦。在潜移默化之中，他们学会了如何与人交往，如何发展友谊。

如果你也有兄弟姐妹，那么，你就有了可以朝夕相处的同龄人。你会发现，有一些事情，你更愿意和兄弟姐妹讲，而不愿和爸爸妈妈交流。和别人吵架了，愿意听你诉说的可能也只有你的兄弟姐妹。朋友可能会离开你，爸爸妈妈也可能会离开你，但是，兄弟姐妹却自始至终地陪伴在你的身边。父母离异，举家搬迁，在许许多多的困难面前，兄弟姐妹很可能是你的惟一的精神支柱。父母离异之后，安妮和利萨姐妹俩一直相依为命。她们经常在一起聊一些她们不愿和外人交谈的事情。

## 手足之情

和爸爸妈妈以及监护人一样，兄弟姐妹在青少年的自我定位中起着举足轻重的作用。手足之间相亲相爱、相互礼让有助于树立孩子的自尊心。相反，挖苦取笑、吵吵闹闹，只会让孩子的自尊心受到很大的

伤害。

手足情的深与浅取决于许多因素。其中一个最重要的因素就是爸爸妈妈或监护人。在一个健康的家庭中,爸爸妈妈或监护人既懂得鼓励每个孩子发展个性,也懂得教育孩子应该互相礼让。

人总是会变的,这也是影响手足之情的一个重要因素。青少年的性格多变,这对手足之情的影响尤其深远。本杰明和马西兄妹俩的经历就是如此。本杰明曾经和妹妹有共同的爱好,也喜欢和妹妹一起玩耍,但是,现在他已经不爱和妹妹玩了。另一方面,马西特别无法忍受也特别厌恶哥哥现在的所作所为,如吸毒、成天在外游荡等等。

安妮和利萨姐妹俩在进入青春期之后,开始互相欣赏,她们欣赏彼此之间的差别,享受彼此在一起的乐趣。无论兄弟姐妹之间是日益疏远,还是日益亲密,有一点是可以肯定的,那就是:青春期往往是手足之情的调整期、动荡期。简·莱德对这一阶段的手足之情是这样描述的:“青少年通常要求兄弟姐妹重新审视他们之间的关系。兄弟姐妹要么学会接受现实,承认彼此是独立的、具有独特价值观与行为准则的个体,要么停留在过去,苦苦追忆那个似曾熟识、但又逐渐远去的背影。”

**手足之争**

当然，手足之情也可能时好时坏，时亲时疏。有兄弟姐妹的人大都有这样的经历：第一天我们还被亲兄弟、亲姐妹嘲笑，第二天我们又获得了他们的帮助。这才是真正的手足之情！你或许听说过“手足相争、同室操戈”吧？童年时代，手足相争无非是想引起爸爸妈妈的注意，想让爸爸妈妈多爱自己一点。长大以后，手足相争则是指兄弟姐妹之间相互比较、相互较劲。适度的手足之争有益而无害，它可以激励你奋发图强，争取优异的成绩，也可以让你脱颖而出。但是，手足之争一旦走向极端，演变为同室操戈的话，其结果必定是伤人伤己。这种情况很少见，但确实存在。如果一个孩子总觉得自己比不上其他兄弟姐妹的话，那么它不仅会伤害这个孩子的自尊心，而且可能伤害兄弟姐妹之间的感情。

有一些心理学家指出，兄弟姐妹之间应当多注重彼此之间的差别，而不应该仅仅关注彼此之间的相似之处。这是减少手足之争的有效途径之一。想一想你最擅长什么？因为你的长处将决定你的价值。比如，安妮是运动健将，而利萨连球都拿不稳。安妮五音不全，而利萨样样乐器精通。姐妹俩都有自己引以为豪的看家本领，所以她们相互倾慕，相互欣赏，从来

不担心对方会超过自己，从来不会杞人忧天。

### 继兄弟姐妹

父母再婚后形成的兄弟姐妹关系称为继兄弟姐妹关系。如果继兄弟姐妹在很小的时候就进入了彼此的生活，他们之间很可能情同手足，亲如一家。继兄弟姐妹之间如果存在隔阂，主要是由下述原因造成的：

第一，缺乏必要的心理准备。继兄弟姐妹关系往往是突然形成的，彼此根本来不及准备和适应，就凭空多了一个或多个姐妹或兄弟。独生子女在一时之间尤其难以接受这种“由天而降”的兄弟姐妹。此外，由于孩子们来自不同的家庭，因此他们的习惯、价值观和处世方式往往有所不同。如果他们全部来自离异家庭，他们不一定能够天天生活在一起。哪一天真的生活在了一起，他们会发现连排行都变了，本来可能是家中的老大，在新的家庭中却成了老三，这时父母对他们的期待，他们应该担负的责任也随之发生了变化。

第二，青少年并不一定乐于生活在再婚家庭中。再婚家庭的出现无非就两种原因：离异或丧偶。好端端的一个家散了，对于其中的原因，孩子至今还可能

耿耿于怀,他们要么生气,要么伤心,要么恨透了这种全新的生活。父母再婚之前,一个女孩一向都有自己的房间,突然间冒出一个孩子要搬来和她同住,她能受得了吗?当然,有一个继兄弟姐妹也不一定都是坏事。一个满腹委屈的孤零零的孩子可能因此多了一个同龄人,多了一个可以一起谈心的小伙伴。

再婚家庭问题重重。因此,要把再婚家庭建设成为一个健康的家庭,需要包括继父母、继兄弟姐妹在内的所有家庭成员的共同努力,需要大家为此倾注大量的时间和精力。

## 特殊需求群体

"特殊需求"指一个人因病或残疾需要他人的特别照顾。特殊需求群体包括中度学习障碍患者、肌肉萎缩症患者、失明失聪儿童、小儿麻痹症患者等等。特殊需求群体所需的特别照顾包括特别辅导、特别看护、日常护理等,具体应该采取何种护理方式应视疾病或残疾的严重程度而定。

特殊需求群体的需求究竟特殊在哪里呢?兄弟姐妹中有特殊需求者的人最清楚不过了。首先,特殊需求所需的支出是家庭的日常开支之一。其次,你应该掌握一些实用的技能,如读盲文、打手语等。或许,

早年的这些特殊经历还让你悟出了一个简单的道理：关心、耐心和爱心是无价的。手足毕竟是手足，无论他对你是好是坏，一旦他出了事，你就不可能视而不见。但长此以往，偶尔你也会因为兄弟姐妹的处境而感到心烦意乱、感慨万千。家中有特殊需求的兄弟姐妹的青少年一般都经历过以下的种种情感困惑。

**过度认同。**偶尔你会担心同样的噩运会降临在自己身上。

**尴尬。**尽管你早以对此习以为常，但有时仍会感到尴尬，尤其是全家人一起出现在公众场合的时候。

**内疚。**有特殊需求的兄弟姐妹有时会让你感到尴尬，有时甚至会让你心生怨恨，恨父母把太多的时间和精力都放在了他们身上。过后，你又会为脑海中偶尔闪现的这些念头感到自责。

**封闭、孤独和失落。**有些青少年渴望自己能像朋友那样，拥有身心健全的兄弟姐妹。如果自己的兄弟姐妹原来身体很好，但最近得了严重的疾病，他们的这种渴望就会更加强烈。而且，父母把一门心思都扑在生病或残疾的兄弟姐妹身上，也常常会使缺乏父母关爱的孩子觉得更孤独、更封闭。

**对未来的担忧。**许多青少年担心，将来万一爸爸妈妈无法照顾有特殊需求的兄弟姐妹时，这种负担迟

早会落在自己的肩上。

**责任加大。**有特殊需求的兄弟姐妹的青少年责任会加重,繁琐的事情也会增多,小到做饭,大到管钱之类的事情有时都要他们动手。毕竟爸爸妈妈已经为有特殊需求的孩子操够了心,已经精疲力竭了。

**急切希望有所作为。**兄弟姐妹有缺陷,自己就得争气,就得在学习、运动和其他各个方面出人头地。这就给孩子造成了很大的压力。有时,这种压力来自于父母,有时,这种压力则来自孩子自身。他们迫切希望别人能对自己刮目相看,也迫切希望自己不辜负父母的期望,为父母争一口气。

所有这些想法和担心都是正常的。所有家庭的问题都可以通过沟通来加以解决,同样的,处理这些问题的最好办法也是家庭内部的直接的、有效的沟通。此外,与其他有类似经历的同龄伙伴聊聊也是挺有帮助的。

## 领养

大多数孩子到了十一二岁就会开始经历一个身份认同的过程。处在这个阶段的孩子自然而然地提出这样一个问题:“我是谁?”对于许多孩子来说,找到

了这个问题的答案，就等于解开了他们的身世之谜。他们究竟和自己的兄弟姐妹有什么相似之处？又有哪些不同之处？这背后究竟又隐藏着什么样的家庭故事？通常到了这个阶段，被领养的孩子特别想知道自己的亲生父母究竟是谁。

曾经有许多心理医生做出这样一个假设：认同发展的这一阶段是被领养的孩子一生中特别困难也特别痛苦的阶段，因为它让孩子明白了一个简单的事实：其实他并不属于自己自幼就生活在其中的家庭！与这一阶段相伴相生还有下面的几个问题：我的亲生父母到底是什么样的人？他们为什么舍得抛下自己的亲生骨肉？真正下定决心准备解开身世之谜的孩子也未必能够如愿以偿地找到这些问题的答案。在领养的过程中，当事人的资料通常是严格保密的，因此无论是养父母还是孩子，对孩子亲生父母的了解都是极其有限的。许多孩子在苦苦寻觅之后，仍然对自己亲生父母的年龄、健康状况、文化和种族背景等一无所知。

进入青春期之后，被领养的孩子要面对许多问题。有些孩子因为无从了解亲生父母及其文化背景而伤心落泪，有些孩子则把被人领养视为一种耻辱。孩子进入青春期之后，多少会和家人有些疏远。在这

个过程中，被领养的孩子就对自己出生的家庭产生了许多幻想。他们会想，我究竟有没有亲兄弟、亲姐妹呢？我的亲生父母会不会和养父母一样对我严加管教呢？

被领养的孩子普遍关心的一个问题是：为什么要把我送给别人收养？有些被领养的孩子有一种被亲生父母抛弃的感觉。但是，对于大多数在健康家庭中长大的孩子来说，正常的好奇心并不会影响他们的自尊心。

健康的家庭处理领养问题的方式各不相同。虽然养父母不一定会把自己了解的情况告诉孩子，但是，所有健康家庭都会公开和孩子谈论这个话题。无论是寻找亲生父母，还是与亲生父母团圆，都会给孩子带来极大的情感冲击，而且很可能遥遥无期。要妥善处理好这两个问题，必须具备良好的心理素质。而青春期恰好是孩子情绪波动最大的时期，所以，许多养父母建议，孩子应该耐心等上一段时间，等长大成人之后，再着手解开身世之谜。

# 3

# 家庭压力

伊莱家发生了一件很糟糕的事情：他的外公突然去世了。伊莱不知道怎么办才好，这是他生平第一次经历这样的人生变故——一个他最亲近的人突然离他而去了。伊莱的妈妈表现得很坚强，除了在外公的葬礼上之外，伊莱几乎没有看见她哭过。他希望自己也能像妈妈一样坚强，但是，他一想到外公，就情不自禁地想哭。伊莱真的很想念外公，外公在世的时候，他们是几乎无所不谈的朋友。

妈妈告诉伊莱，她打算把外公的房子卖了。伊莱不同意，但妈妈对他说："伊莱，外公已经不在了。守着房子也不能让外公起死回生。生活还要继续下去，卖房子的钱还可以供我们用上一阵子。"但是，说的容易，做的难。其实伊莱知道，对于外公的离去，妈妈和自己一样伤心。妈妈只是不想让他担心，才刻意不让

自己的这种情感流露出来。但是,现在外公不在了,自己又该如何面对未来的生活呢?

叙拉发现妈妈的男友里克这几天脾气特别不好。在过去的两个星期里,她几乎每天都可以听见里克冲着妈妈大喊大叫。她知道里克喝了很多酒,家里到处都是空酒瓶。昨天叙拉终于鼓起勇气问妈妈,里克是不是出了什么事?妈妈告诉她,里克刚刚被老板炒了鱿鱼,但是,里克不希望任何人知道这件事。"叙拉,他天天发脾气就是为了这件事。他真的很伤心、很委屈,他想不通为什么公司里会这么对他?"叙拉心想,丢了工作,里克确实有理由自暴自弃,但她不明白为什么里克要把气撒在妈妈身上?

由于妈妈工作调动,艾拉一家在圣诞节期间从西海岸搬到了中西部地区。艾拉的妈妈是银行高级管理人员,她说这次升迁是千载难逢的好机会,决不能放弃。艾拉确实为妈妈感到高兴,但是,他很想念沙滩,想念母校,想念所有的朋友。在这个陌生的环境里,他觉得有些无所适从。在这里,白人的孩子和黑人的孩子相处得似乎不太融洽,而他还是个在白人家庭里长大的黑人孩子。他将如何是好呢?

昨天，艾拉在学校走廊里遇见了大哥迈克。迈克冲着他喊道："放学后在前门等我，我开车送你。"这句话太平常不过了，可是一个从来没有和艾拉搭过腔的黑人同学神秘兮兮地问艾拉："谁啊？"艾拉回答说："我哥。""不可能！""有什么不可能？"回到教室，同学们就开始取笑艾拉。艾拉心里想："拜托，我凭什么要把家里的一切告诉一个陌生人呢？！"

不知道出于什么样的原因，过去马西一直希望她的爸爸妈妈可以解决好他们之间的问题，继续共同生活下去。现在她知道，一切都无法挽回了，因为她的爸爸已经搬出去住了。爸爸很明确告诉马西和本杰明，他要和他们的妈妈离婚。其实，马西一直暗暗对自己说，爸爸妈妈是不可能回到从前了。他们俩过得太不开心了，天天只知道吵架，自己也常常为此心烦。这一切还记忆犹新。但是，尽管如此，如今爸爸妈妈真的打算离婚了，马西又觉得很难过。

马西真的希望能和哥哥本杰明心平气和地谈一谈，但是，她做不到。这些天，本杰明好像换了个人儿似的。他惹上了麻烦。上周，他在一家商店附近吸毒时被警察逮了个正着。到时，爸爸妈妈要陪他出庭。马西很清楚，爸爸妈妈知道这件事之后，一直都在争

吵，一直都在指责对方。

在马西最困难的时候，好在还有安妮。安妮的爸爸妈妈五年前离了婚，但是，安妮很幸运，她的爸爸妈妈在离婚前并没有经常吵架。这并不是说安妮和利萨可以轻松地面对父母的离异。一开始，她们姐妹俩恨不得天天都能见到爸爸。渐渐地，她们也就习以为常了。每周，她们都能和爸爸见上几面。对于安妮和利萨来说，最困难的时候是父母开始寻找新的伴侣的时候。爸爸的女朋友还凑合，没什么特别之处，但还行。可是当她们发现妈妈和另外一个女人纠缠不清时，姐妹俩实在不知道怎么办才好了。

大多数家庭多多少少都会经历一些大的变故。这些变故有好有坏，比如，艾拉搬家了，是因为他的妈妈升职了，这是好事；而伊莱的外公去世了，这就是坏事。但是，任何一种变故都可能导致一个家庭的转变，同时也会给家庭成员造成压力。

家庭成员难免都会感受到家庭的压力。有时，在压力面前，家庭成员之间反倒更亲密了。比如，在爸爸妈妈离婚之后，安妮和利萨的关系反而比以前更好了。有时，压力也会让一个好端端的家就这么散了。

无论一个家庭是否是一个健康的家庭，是否懂得进行有效的沟通，面对压力对于任何一个家庭来说都是极富挑战性的。但是，只要有耐心、有恒心，再加上一点点运气，压力就可以得到缓解。

## 面对失落

家庭变故之所以会引发家庭压力，其中一个最重要的原因就是与之俱来的失落感。失落感有大有小，大者如家人的突然去世等，小者如失业、破产、搬迁、离婚等。搬迁意味着与朋友失去联系，离婚意味着失去朝夕相处的父母一方。当一种巨大的失落感袭来时，人们往往悲痛不已。伊莱外公的突然去世对伊莱而言，就是这样一种巨大的失落感。

悲痛是面对失落时，每个失落者做出的心理反应。它包括悲伤、无助、困惑和气恼等诸多情感。这些情感的强弱取决于失落的类型，取决于这种失落是否是突如其来的。伊丽莎白·库布勒-罗斯对人类的死亡现象做过专门的研究，她发现，一个人在悲痛的时候通常会经历以下的几个阶段。尽管库布勒-罗斯提出下述模式的主要目的是为了帮助人们应对丧亲之痛，或帮助人们坦然面对绝症，但是，下述模式同样

也适用于任何一种失落感，如我们上文提及的那些因为家庭搬迁或父母离异而引发的失落感等。

外公的死令伊莱悲痛不已，他很可能经历了以下的几个阶段：

1. **震惊和否认。**在得知外公突然去世的消息之后，伊莱的第一个反应就是：不，这不可能！这只是一场梦，一句玩笑，一个谎言，但是，外公无论如何都没有死！

2. **愤怒。**伊莱现在相信外公真的走了，他为此感到愤怒。他把这种愤怒的情绪发泄到了妈妈和好友身上。他用言语或行动来宣泄自己的这种情绪，他用力地捶打墙壁，重重地把门甩上。有时，他也会把这种愤怒深深地埋在心底。他可能会想，“如果我乖一点的话，外公就不会抛下我不管，一个人去了！”一旦人们把气憋在肚子里，气愤就成了内疚。

3. **讨价还价。**伊莱有了一种从来没有过的念头。他开始默默地向上帝祈祷：“圣明的上帝，如果你能够把外公还给我的话，我一定会做一个最乖的孩子。我给您做牛做马都行，但是，您只要答应我一件事：把我的外公还给我！”这些话听起来似乎荒诞不经，但是，人在万分悲痛的情况下，讨价还价其实是最平常不过的。

**4. 沮丧。**讨价还价完了之后，伊莱知道外公再也回不来了。他开始觉得非常悲伤，因为他已经意识到，人死不能复生，外公确实已经死了，他无论做什么，外公都回不来了。

**5. 接受现实。**在经历了震惊、愤怒、悲伤之后，伊莱最后终于接受了这一人生大变故。从无法理解到接受这一现实需要一些时间。现在，他时常也会想起外公，但他已经学会如何放下这份沉重，放下外公，继续自己的生活。

变故袭来时，我们悲痛不已；亲爱的人去世时，我们一样悲痛不已。但是，无论因为什么而悲痛，我们都要记住，悲痛的过程需要时间。在面对失落时，我们都应当记住，在这个过程中，我们会经历情感的波澜。有时这种情感的波澜汹涌而来，令人窒息。但是，在经历了这个过程之后，我们就会明白，这些情感究竟是什么样的情感？我们究竟会有什么样的反应？

此外，我们还可以做一些有益的事情，帮助自己渡过难关。比如，我们试着让自己去做一些自己喜欢的、但从来没有尝试过的事情。或者，试着寻找一些新的乐趣，不要让自己闲下来。同时，一定要好好地善待自己：吃好、睡好，多运动运动。有人发现，记日记，或把自己的感受写下来，也有助于自己渡过难关。

但不管怎么说,我们自始至终都应该坦诚地面对这些情感。或许,你可以找一些知心朋友或信得过的大人,和他们谈谈你的心事。想哭的时候,就大声地哭出来。哭是人在经历痛苦时的真实反应,哭出来会让你整个人觉得轻松一点。

如果你觉得实在是太痛苦了,又或者你觉得自己无法走出痛苦,而你所做的一些事情(如吸毒或酗酒)又会伤人伤己的话,记得一定要找个人帮助你。你可以打电话给你认识的成年人,比如老师、教练、辅导员、家庭医生等,你还可以拨打青少年求助热线。找个年纪稍大一点的、有过类似经历的人聊聊,是很有帮助的。

## 搬家

1996年,美国人口普查局的一份报告表明,每年有17%的美国家庭都会搬家,其中涉及了九百多万名美国儿童。搬家意味着远离亲朋好友,远离自己熟悉的校园和家乡的一草一木。

艾拉最不能接受的就是远离朋友。在原来的学校里,他有很多伙伴,而且他和乔丹和凯勒特别要好。他们在二年级的时候就认识了。现在,在一个全新的

环境里，艾拉突然间觉得自己变得害羞了，无所适从了。班上的同学成群结队的，他们有着共同的经历，而他则是一个外人。更糟糕的是，同学们只和自己人说话，对其他人则避而远之。在原来的那所学校，每个人都相处得很好。搬家之后，艾拉觉得很孤独，而且对自己的身份也更加困惑了。

艾拉很幸运，因为他可以和家里人谈论学校里发生的一切。爸爸对艾拉说，对于种族问题，他无能为力，但爸爸告诉艾拉，只要他多认识几个新朋友，他很快就能适应新的环境。爸爸建议艾拉可以参加一些社团，如戏剧社团等。这样，他至少会找到一种归属感。

艾拉在搬家之后要面对许多新问题。首先第一个问题就是如何适应新的社会环境。结交新朋友也是一种“冒险”，因为你可能遭到别人的拒绝。对于青少年来说，友谊特别重要，因此，青少年也特别担心别人会拒绝与自己交往。对于那些结交新朋友有困难的孩子而言，搬家使他们特别难受，因为搬家之后他们会变得特别害羞，甚至会对自己失去信心。为了帮助转校生解决这些问题，有些学校专门成立了咨询处和“同龄人互助小组”。这些机构除了帮助转校生补习功课之外，还会专门派一名有类似经历的同学带转

校生到全校各处参观。到了新学校之后,艾拉的一位同学就带着艾拉到处参观。后来,这个同学自然成了艾拉的朋友。

爸爸告诉艾拉,其实搬家带给孩子的伤害远远不止这些,他所遇到的问题仅仅是搬家带给孩子的一小部分问题而已。有时人们搬家是因为家里出了事,比如家里有人去世了,爸爸妈妈离婚了,或是家庭穷困潦倒等等。因为这些原因搬家的话,孩子所面临的困难大多了。在这种情况下,孩子不仅要面对搬家的痛苦,而且要面对丧失家庭精神支柱的痛苦。

这时候搬家对所有家庭成员来说都是刻骨铭心的,对于青少年来说,更是如此,因为他们已经不再是少不经事的幼儿,他们完全理解家人为什么要搬家,而且他们也会为同样的原因感到悲伤。有时,爸爸妈妈和自己的孩子一样,也会因此感到十分悲伤。爸爸妈妈在悲伤沮丧的时候,往往无法给自己的孩子提供一定的精神支持,当家庭陷入某种危机时就更是如此。这时,爸爸妈妈和孩子的角色就会发生错位。爸爸妈妈非但无法照顾孩子,反倒需要孩子来照顾了。马西现在的经历大概就是如此。

## 离婚

爸爸妈妈离婚之后，马西跟了妈妈。但是最近，马西觉得自己才是真正的“一家之主”。爸爸妈妈没有吵架的时候，妈妈就一个劲儿地哭，有时一整天就待在房间里不出来。打扫卫生、做饭等等全都落到了马西肩上。如果马西不做的话，她们就只好打电话订比萨饼了。这种局面持续了相当一段时间，马西觉得自己暂时还能应付。当然，她也只能应付一段时间。但是，当妈妈把她当成知心朋友，并把心里话一股脑儿地全告诉她的时候，她就不知所措了。比如，昨晚，妈妈对她说：“马西，我很害怕。我该怎么办？”妈妈都不知道怎么办才好，她又怎么会知道呢？其实，她心里也很害怕。

对于任何一个家庭成员而言，离婚都是痛苦的，而且离婚带来的痛苦往往要经过很长一段时间才会消失。夫妻之所以会闹离婚，其中一个原因就是两个人在一起不开心，整天吵吵闹闹。离婚前，许多夫妻也曾尝试着通过心理咨询等手段来消除彼此的分歧，但最终还是有许多人失败了。一旦决定离婚，家就散了。家庭成员必须建立一种新的关系。虽然安妮的

爸爸妈妈做到了这一点，但是，对于许多家庭来说，要真正做到这一点还有很多困难。

离婚会带来很多问题。孩子们会担心家庭的经济问题和他们的未来。谁来供他们上大学？有时夫妻离婚后，男女双方天各一方。这就意味着孩子除了要面对离婚带来的压力之外，还要选择和谁生活在一起，甚至可能前往一个陌生的地方。

孩子对离婚的看法是非常复杂的。他们可能对自己的爸爸妈妈又气又恨；他们也可能错误地认为爸爸妈妈离婚全都是自己的错，甚至会因此过分自责。马西就有这样的想法："爸爸如果真的爱我的话，就不会离开我了。我一定是不够可爱，对吗？"记住，爸爸妈妈离婚跟孩子没有任何关系，孩子永远都没有必要自责。

许多孩子在经历了父母离异之后，自信心大打折扣，这是不足为奇的。孩子需要父母的引导，需要父母带领他们走出情感的泥沼。当然，离婚也经常会让做父母的觉得心烦意乱，以至于无暇顾及孩子的感受。当离婚仅仅是一方的意愿时，尤其是如此。打个比方，丈夫希望离婚，而妻子不希望离婚，丈夫很可能因此心烦意乱，从而忽视了孩子，或者非常依赖于孩子，希望孩子能够为自己提供精神支持。

## 造成的伤害

幸运的是，一项针对离异家庭的长期调查表明，一般情况下，成年人在离婚后三年内就会回到正常的生活轨道上来。然而，孩子并没有这么幸运。

美国一些研究表明，父母离异的孩子会出现以下的一些问题：学习成绩下滑、吸毒、辍学、早孕等。有些专家认为，错就错在离婚本身。他们认为，如果父母能够维持一段婚姻的话，那么孩子就不会面临这样的问题。还有许多研究者指出，父母成天吵架，伤害最大的是孩子。他们认为，离婚前的争吵对孩子影响最大。

尽管离婚是一个人言人殊的问题，但是，所有的专家一致认为，父母对待离婚的方式以及离婚后的关系对孩子适应新的生活环境是至关重要的。父母如果因为闹离婚天天吵得不可开交，或者在离婚后陷入了极度的悲伤和愤怒之中，那么他们可能就无暇顾及孩子、管教孩子。这时问题就无可避免地出现了。马西家中发生的一切应该都是出于这种原因。马西有时觉得自己是个"隐形人"，有时则觉得自己肩上的担子已经超出了自己的承受能力。而她的哥哥本杰明却一点都不管，只懂得用毒品来麻醉自己。

**遗弃**

离婚后，孩子通常和父母一方生活在一起，另一方则搬了出去。离婚后不再和孩子生活在一起的那一方被称为“非监护方”。非监护方如果在离婚后能经常回来看看孩子，那是最好不过了。非监护方可以每天来看看孩子，也可以每周抽出一些时间来看孩子。另外，他也可以在假期来临之际，多抽一些时间和孩子待在一起。通常，孩子应该和双亲保持密切的联系，这对父母离异后的孩子的成长特别有好处。当然，如果孩子面对双亲时可能受到暴力侵害或虐待，那就另当别论了。

可是，非监护方不愿和孩子见面或刻意逃避，不想和孩子见面的情况时有发生。有时非监护方干脆玩起了“失踪”。这种行为称为“遗弃”。遭到父母遗弃的孩子往往会感到非常气愤。许多孩子认为错在自己，因为自己不够可爱，所以父母不要自己。这种负疚感与当初父母离婚时的感觉是一样的。所以，请记住，父母离婚，孩子是无罪的，千万不要因此而自责。遗弃孩子的父母不是被孩子所逼，而是因为自私和怕麻烦的心理在作祟。

但是，不管怎么说，遗弃对于孩子自尊心的伤害是非常巨大的。被遗弃的孩子应该找一个值得信赖

的成年人或者心理医生咨询。抚平创伤的办法总是有的。有些孩子通过老师，有的孩子则借助新的榜样的力量，来帮助自己走出情感困惑的。

## 变被动为主动

如果你和马西一样，父母也在闹离婚，你可以采用下面三种方法，变被动为主动，控制整个局面。

1. 告诉爸爸妈妈你的真实想法。当然，这并不容易，因为你可能不希望把自己的问题转嫁到爸爸妈妈身上。马西就是这么想的，尤其是在面对妈妈的时候。你可以试着先和朋友说说你想和爸爸妈妈说的话。或许，这么做对你来说会容易一些。

你可以采用我们前面介绍过的有效沟通的方法。你应该尽可能采用第一人称，否则爸爸妈妈很可能会为自己的行为辩解。

例如，马西可以直截了当地告诉爸爸妈妈："你们不仅当着我的面互相争吵，而且当着我的面互相威胁，我觉得很伤心，也很害怕。我觉得自己被迫在你们两个人之间做出选择。我爱你们两个，我不想这么做。"她还可以告诉妈妈，说自己担心她就这样一直悲伤下去，建议她早点去看看医生。

和爸爸妈妈说这么一番话，可能会让你觉得很紧

张。这是完全可以理解的。记住，告诉爸爸妈妈你的真实想法，或许你的爸爸妈妈会感激你的。尽管他们看起来好像没有把你放在心上，但事实上，他们一起都把你视为他们的掌上明珠、他们的命根子。只是现在他们正在经历人生的一场大变故，所以他们暂时忽视了周围的一切而已。

或许，你会觉得我在信口开河，没有任何科学依据。但是，1997 年，《真实的自我》一书的作者司蒂法妮·孔茨指出，和爸爸妈妈沟通可以缓解家庭中的紧张气氛。在调查问卷中，作者提出了这样一个问题："孩子们，你们觉得爸爸妈妈对你们怎么样啊？"研究者将收集到的资料寄给了离婚后的父母。研究者们发现，在收到这些资料之后，那些孩子的父母吵架的次数明显减少了。将你的真实想法告诉父母之后，父母可能会走出自我的狭小世界，然后开始挽救自己的家庭。

2. 和心理医生交谈。心理医生可以帮助你整理思绪，并为你指明正确的方向。如果你觉得自己很难面对你的父母，心理医生还可以帮你打电话给你的爸爸妈妈，并且帮你把真实的想法转告给他们。心理医生在和你的爸爸妈妈交谈时，重点并不是你的爸爸妈妈之间的那种一触即发的情感，而是你的问题和你的

想法。你的爸爸妈妈是会听的。

3. 找一个互助小组。这个时候，你特别容易觉得无助，觉得自己是惟一的受害者，其实不然。离婚很普遍，很多孩子和你有相同的经历。心理医生会告诉你，你应该找什么样的互助小组。

## 新家庭关系与混合家庭

安妮的爸爸第一次把自己的女朋友苏珊介绍给安妮时，安妮居然觉得有些莫名的高兴。她的爸爸妈妈分开已经有一两年时间了，安妮觉得自己的爸爸很寂寞。她只是不敢肯定，苏珊是否适合爸爸。苏珊看起来很精神，她穿着得体，甚至可以说一丝不苟。但是，她的爸爸则不修边幅，成天穿着牛仔裤和工装。而且苏珊有一个儿子叫比利。安妮第一次见到苏珊的时候，比利才 8 岁。安妮心里老是在想，万一爸爸娶了苏珊之后，那会怎么样？比利会占据爸爸所有的时间吗？

父母在离婚或丧偶一段时间后，通常会开始寻找新的人生伴侣。有小孩的人再婚，或者带着孩子来到一个新的家庭时，混合家庭就产生了。混合家庭对每个人都有压力，而且这可不是一两个人的事情。

生活在混合家庭中的青少年可能要面对一个继父或继母,一个通常希望自己能够在孩子面前树立威信的人。他们还会面对继兄弟姐妹。他们甚至会发现,在新组成的混合家庭中,他们的排行发生了变化。原来的老大,现在可能变成了老二。而且他们一下多出了许多"七大姑八大姨"。

对于那些已经失去"第一个"家庭的孩子来说,父母再婚好比是在旧伤口上撒盐。他们担心爸爸妈妈会再次遗弃自己,或者,曾经对自己疼爱有加的爸爸妈妈会将这种情感转向别的孩子。他们也可能再次为亲生父母的过世或离异而内疚、气愤和悲伤。

在新的混合家庭中,青少年可能面对的另一个问题是,他们可能要做一些与他们的实际年龄并不相称的事情。有些专家指出,青少年通常和家庭有些隔阂。但是,生活在混合家庭中的青少年必须和新的家庭成员生活在一起。许多孩子很排斥这么做,因此,做起来也就困难重重。

此外,许多进入混合家庭的孩子发现,双方的家长都对自己提出了一定的要求。出现这种情况时,应该听谁的话就成了一个大问题。孩子可能觉得无所适从,不知道听谁的话好。比如,她明明喜欢继母,但是,生母对爸爸移情别恋深恶痛绝。所以,为了不让

生母伤心，明明喜欢继母，却不敢表现出来。另外，如果孩子无法接受继母的话，孩子的亲生父亲也会觉得无所适从。做妈妈的想管教孩子，孩子却顶撞说："你不是我的亲妈妈，你凭什么管我？"

适应新的家庭生活需要时间。最终，大多数孩子还是适应了这种新的生活。为了缓解磨合初期的压力，我们建议你可以考虑一下下面的一些问题。它们会让你更快地适应混合家庭的生活。

• 想一想你的爸爸妈妈为什么要找新的人生伴侣？为什么会考虑再婚？他们这么做不是为了伤害你，而是在经历了人生的风风雨雨之后，他们也希望生活能够继续下去。如果你试着从他们的角度看问题的话，你可能会明白很多事理。

• 尽量不要让爸爸妈妈左右为难。孩子和继父继母往往难以沟通，至少在刚开始时是这样的。但是，一旦出现问题之后，千万别让爸爸妈妈为难。这样做的结果只会伤害每一个人。出现争吵时，可以试着使用我们前面所讲的技巧来解决冲突。

• 试着和爸爸妈妈、继父继母、继兄弟姐妹进行有效的沟通。学会倾听别人的诉说。如果你觉得心里堵得慌，不妨把你的心里话也直接告诉他们。

• 努力做到互相尊重。你不一定非要成为家庭

新成员的最好的朋友不可,至少大家刚开始磨合时还没有这个必要。但是,你应该尊重他们。如果你尊重他们,他们自然也会尊重你。专家建议,继父继母应该把实现和孩子之间的互相尊重作为自己首先应该努力实现的目标。互相尊重也应当成为你的目标。只有互相尊重了,才谈得上建立友谊,也才谈得上互相关爱。

· 如果因为再婚,你和你的家人必须搬家的话,你可能会产生一种从未有过的失落感,你可能因此十分悲伤。对此,你事先应该有心理准备。

· 如果你无法抑制胸中的怒火,走出失落的怪圈,并融入新的生活的话,那么你最好去看看心理医生。作为新的混合家庭的一员,你难免会面对一种全新的挑战。独自面对这种挑战是相当困难的,而且也没有这个必要。总有一些好心人,他们随时随地都愿意向你伸出援助之手。

## 家庭心理咨询

本杰明因吸毒被警方拘捕后,爸爸妈妈陪他上了法庭。法官告诉他们,本杰明之所以会走向堕落,与他们整天吵吵闹闹是分不开的;本杰明需要父母的监

督和管教，但已经被婚姻问题弄得焦头烂额的父母却无法做到这一点。最后，法官判处本杰明缓刑，同时要求他接受心理咨询。法官还建议本杰明的父母接受家庭心理咨询。法官告诉他们，通过心理咨询，他们将会明白为人父母的道理。法官还说，两个人哪怕是离婚了，为了孩子，也应该一起想想办法，尽到做父母的责任。

在美国，任何一本有关于青少年成长的书籍（包括本书）都会告诉你，当你在面对一个无法自己解决的问题时，你应该去看看心理医生。这一点非常重要。心理咨询的种类很多。心理咨询师泛指为男女老少、已婚夫妇提供心理咨询服务的医师。家庭心理咨询师是指专门为家庭成员提供服务的、接受过专门训练的专业人士（如心理学家、心理医生、社会工作者或神职人员等）。家庭心理咨询主要有两种，一种是“一对一疗法”，另一种是“集体疗法”。

家庭心理咨询是一种适用性很广的咨询服务，它适合于面对各种压力的家庭。它不仅可以帮助我们解决孩子的行为问题，如食欲不振、吸毒、酗酒等，而且还可以帮助我们解决长期的家庭争吵问题，甚至可以帮助我们缓解由于离婚或再婚所引起的压力问题。家庭心理咨询的宗旨在于引导家庭成员共同解决家

庭问题。

家庭心理咨询的治疗方法林林总总。但总而言之,它会为每一位家庭成员提供发言的机会,而且能够确保他们的观点能够为其他家庭成员所了解,并为其他家庭成员所理解。家庭心理咨询师还懂得通过分别提问、家庭成员互相提问、倾听他人诉说等多种方式,引导家庭成员进行讨论。如果在讨论的过程中,家庭成员情绪失控,家庭心理咨询师就会出面干预,并试图让大家平静下来之后再继续接受治疗。家庭心理咨询师还会为家庭成员提供一些积极的建议和意见,促成家庭成员进行有效的沟通,并帮助他们解决日常难题。

家庭心理咨询的疗程短则几周,长则几个月。有时,全家人都要参加集体治疗;有时,家庭成员则必须单独与心理医生面谈。"一对一疗法"中的所有谈话内容都是保密的。未经孩子同意,心理咨询师不得擅自将孩子在单独会谈中的任何谈话内容告诉其父母。只有在心理咨询师怀疑孩子受到虐待,或者觉得某个人的生命受到威胁时,才可以破例。如果出现这类情况,按法律规定,心理咨询师应该事先通知有关方面。

本杰明、马西和爸爸妈妈每周参加一次治疗。到目前为止,每个人都比较沉默。心理咨询师正在努力

让他们完全敞开心扉：她告诉本杰明和马西，他们可以谈论任何有关父母离婚以及围绕父母离婚这个问题所发生的一切事情。为了让他们的父母听到他们的心声，在谈论的过程中，心理咨询师还特地提了一些问题。

本杰明和马西的爸爸妈妈同样也有机会谈论自己的感受以及对本杰明吸毒一事的担忧。马西也有同样的机会。马西心里觉得本杰明毒瘾一上来，就像换了个人儿似的。但她不知道自己是否有勇气当着一家人的面把真相说出来。家庭心理咨询师一再强调，在接受心理咨询的过程中每个人应该做到实话实说、开诚布公，因为她只有在了解了每一个人的真实想法之后，才能够向他们的父母提出建议，并帮助他们走出情感的误区。她说，她不想看到他们四个人继续因为家庭问题而互相指责。

# 4

# 应对问题

叙拉非常生气，也非常不安。里克昨晚又动手打了妈妈。里克喝醉了。今天早上，他酒醒了之后，看到妈妈的黑眼圈，就一个劲儿地向妈妈赔不是，说绝对不会再有下一次了。但是，叙拉担心还会有下一次。她以前也听到里克冲着妈妈大喊大叫，并威胁妈妈。这些日子，叙拉的妈妈在里克身边总是小心翼翼的，生怕自己会说错什么或做错什么而激怒里克，特别是在里克喝了一点酒之后，妈妈就更小心了。妈妈还一直为里克找借口，说他是因为压力太大才变得脾气暴躁的。

里克打了自己的妈妈，叙拉很生气，但她对妈妈也十分恼火。有一天，里克离开家后，叙拉问妈妈："他那样对你，你为什么要逆来顺受呢？"妈妈回答说："真的没有什么。他只是担心自己找工作的事。我敢

肯定以后再也不会这样了。”妈妈对里克信心十足。但是，叙拉对里克根本没有什么信心可言。

本杰明又闯祸了。他的妈妈在抽水马桶后面找到了一袋白粉：可卡因！马西并没有感到意外。她知道，哥哥在接受治疗期间，仍然在吸毒。上个星期，哥哥没有参加家庭心理咨询，马西猜想他可能又是去吸毒了。但是，她没有对医生实话实说。她为哥哥找了一个借口，说哥哥要参加补考。当时她想，只要家里风平浪静就天下大吉了。现在，她后悔了。

妈妈与本杰明争抢毒品时，马西也在场。“给我！”本杰明冲着妈妈大叫。妈妈不给，他就开始破口大骂，然后一下子朝妈妈冲了过来，冲翻了咖啡桌。他把妈妈狠狠地撞到墙上，妈妈撞破了头，但是，她还是把那包可卡因扔进了鱼缸。本杰明又使劲地推了妈妈一下，然后气汹汹地把靠墙的所有东西都砸烂了。电视、音响和鱼缸全都摔到了地上。看着眼前的这一幕，马西的肚子痛得要命。每一次本杰明发疯的时候，马西总是肚子痛。她知道这一次她再也不能无动于衷了。本杰明已经失去了理智。马西随后就向警方报了案。

## 什么是“问题家庭”

前面说过，所有的家庭都会有压力。在面对压力的时候，家庭生活就会呈现出某种不正常的迹象。最健康的家庭也难免会有些小冲突。这个时候，全家人应当共同努力，消除分歧，互相支持，缓解压力。只要全家一条心，就没有什么无法克服的困难。

那些长期无法正常发挥作用的家庭就是所谓的“问题家庭”。任何一个家庭既可能是健康的，也可能会出现问题。通常，问题家庭就是指那种无法满足个别家庭成员或所有家庭成员基本需求的家庭。有时衣食住行这些基本需要得到了满足，但更高层次的情感需求，如爱、支持和安全等，却又无法得到满足。

虽然一个家庭可能同时存在几个不同的问题，但是其中总有一些问题更为突出。以下是问题家庭的普遍特征。有时，一个问题家庭可能兼备以下多个特征。

· **冲突处理不当**。冲突发生时，它或以不断的争吵告终，或因完全回避，从未对峙而悬而未决。在这种情况下，由于家庭成员并没有真正解决冲突，因此就造成了冲突处理不当。冲突处理不当，重要的问题

就可能长期悬而未决。

· **愤怒处理不当。**家庭成员可能不懂得如何控制自己的愤怒情绪，而且不恰当地将气撒在了别人身上，从而从语言或肉体上对他人造成了伤害。对别人不理不睬或恶语相向、拳脚相加也属于这种情况。

· **酒瘾、毒瘾和其他形式的瘾。**家庭成员沾染酒瘾或毒瘾后，就会带来一系列问题。家庭成员患上的“病态互相依赖症”，或受亲人的“瘾”所控制，也属于这种情况。

· **未尽抚养义务和虐待未成年人。**当一个家庭成员从身体上、性爱上或精神上伤害另一个家庭成员时就构成了虐待。

应该记住，家庭有问题并不等于家人之间已经没有爱可言了。相反，家庭问题通常源于父母和监护人在生活过程中产生的许多问题。虎毒尚且不食子，天底下哪一个父母不爱自己的孩子呢？但父母也是人，父母也有自己的烦恼，烦恼一多自然就疏忽了自己的孩子。父母之所以没有尽到责任，也可能是因为他们患有精神病或其他疾病，或者纯粹出于无知。另外，许多问题家庭的父母本身也是在不健康家庭或暴力家庭里长大的，他们不知道如何打破这种模式。不过，抚养不好孩子大多不是有意的。这种结论对于许

多在问题家庭里长大的人来说或许是难以理解的，但事实毕竟是事实。

除此之外，家庭问题也会对少年儿童造成很大的伤害。健康的家庭可以为青少年的成长和应对青春期带来的种种变化提供安全的环境，它可以使孩子勇敢地面对青春期的许多问题，而且它还在平衡自主性和依赖性方面起到了非常重要的作用。问题家庭可能会对家庭的这种平衡作用产生多种影响。如果问题出在家规上，如有些规定过于呆板、过于宽松或自相矛盾的话，家庭生活就可能混乱不堪。在这些家庭里成长的孩子常常不知道未来会怎么样，也不知道在某种特定的情况下，什么样的行为举止才是合适的，什么样的选择才是可行的。比如说，孩子晚上出门，有的父母从来不过问，也从来没有要求他们应该什么时候回家。相对于那些父母规定好什么时候才能出门、什么时候就应该回家的孩子而言，这类孩子往往不知道哪些行为是合适的。

如果父母和监护人因为疾病缠身或沾染了毒瘾、酒瘾而无法顾及家里，孩子就可能被迫担负起了成年人的责任，如做家务等。如果孩子没人管，或者受到了虐待，他们长大后可能会觉得自己是一个没用的人，最终还可能丧失自尊心，产生羞耻感和愤怒感。

一个人成长的家庭很可能就是这个人未来的家庭模式。如果在成长的过程中，孩子感触最深的就是家庭中所出现的问题，那么孩子在成家立业之后，很可能也会走父母的老路。我们应该记住，所有的家庭模式都是可以打破的。虽然生活在问题家庭中是痛苦的，而且可能对我们造成伤害，但是，我们完全可以用一种健康的生活方式来取代不健康的生活方式。

## 如何应对冲突与愤怒

本杰明被拘留了三个月。在这期间，他要参加学习班的学习，还要看心理医生。马西只见过他一次，那是在每周的家庭心理咨询会上。虽然本杰明很少说话，对心理咨询师的直接提问也只回答“是”或者“不是”，但是马西看得出来，他对自己报警一事仍然耿耿于怀。他甚至懒得用正眼看马西。

在家庭心理咨询过程中，如何解决冲突、如何控制愤怒情绪是讨论的一大主题。昨天心理咨询师问马西，她对自己家庭处理问题的方式是怎么看的？马西的第一个反应就是“很差”。但是，这个问题又使她陷入了沉思：她们家出现问题时，每一个人究竟有什么反应呢？每当这个时候，她的父母总是很生气，总

是冲着对方大喊大叫，甚至指着对方的鼻子，大声呵斥对方。本杰明则一声不吭，马西自己总是充当和事佬的角色。结果什么问题都解决不了。

马西一家对冲突和愤怒的处理方式不尽如人意，现在全家人都为此付出了代价。由于他们不懂得如何消除分歧，所以这个家最后散了。但是家散了，争吵却并没有结束。每一次，马西都竭尽全力，希望能够息事宁人。由于冲突和愤怒在任何关系中都不可避免，所以，无论是个人还是家庭，他们都应该了解更多处理冲突和控制愤怒情绪的积极有效的方法。

冲突处理不当、愤怒情绪控制不当有以下几种特征：

1. 深藏不露。极力否认自己生气了，或者把愤怒藏在心里，希望借此避免所有冲突。这就是我们常说的“把气憋在了心里”。喜怒哀乐都是人之常情。如果人们不知道如何发泄怒火而把气都憋在心里的话，久而久之，他们的健康就会受到影响。他们可能因此肚子痛、头痛或患上心脏病。马西就遇到了这样的问题。别人一提高嗓门，她就受不了。她尽量克制自己，不和父母、朋友争吵，但是拼命克制的结果只能让她怒火中烧，情绪紧张。后来，她经常肚子痛，而且一痛起来就会把牙齿咬得格格响。

2. “隐性伤人”。他们对待别人的方式很容易伤害别人，但是，又不是那么明显。妈妈觉得女儿胖了，就对女儿说：“你妹妹最近又苗条、又漂亮，是不是？”这就是一种“隐性伤人”。这位妈妈的言下之意是，女儿应该减肥了，但她没有直说。从某种程度上而言，如果妈妈把话说得明白一点，女儿可能更容易接受，因为在这个基础之上，两人可以进行坦率的沟通。实际上，在上述例子中，就算女儿明白了妈妈的言外之意，也不能对妈妈说什么，因为妈妈完全可以否认自己是在责备女儿。当然也有可能这位妈妈并没有意识到她的话里有责备女儿的意思。有时，“隐性伤人”的人并没有意识到，他们的行为可能会对他人造成伤害。所以，就算真的有人觉得他们话中带刺的话，他们也会极力否认。

3. 保持沉默。本杰明一生气、一失望就一声不吭。所以，他不吭声就说明他对家里发生的某些事情有些不满，但他不会把心里话说出来。或者，他就干脆一句话都不说。本杰明一生气，马西就知道了。甚至在本杰明染上毒瘾之前，她就能猜出本杰明是否生气了。但她不知道本杰明为什么生气。对于本杰明生气的原因，马西只能一个劲儿地瞎猜，然后希望自己能够把事情处理得更好一些。当沉默被作为一种

宣泄愤怒情绪的方式时，沉默也成了一种惩罚。沉默会让闹情绪的人控制了整个局面，因为别人不知道自己究竟什么地方做错了。沉默并不能解决问题。

4. 大发雷霆。有些人不懂得以一种健康的方式来发泄胸中的怒火，哪怕是为了一点小事，他们都可能大发雷霆。其实这是小题大做。憋在心里的怒火始终都会爆发出来。妈妈与本杰明因毒品问题争执不下时，本杰明觉得自己完了，但他的情绪完全失去了控制。

5. 咄咄逼人。咄咄逼人就是指容不得他人说话，伤害别人或者是控制他人。总喜欢挑起事端，大声尖叫，并以此达到自己目的的人，通常有一种咄咄逼人的气势。咄咄逼人的另一种表现形式是暴力。以暴力行为发泄出来的愤怒情绪最终构成了虐待。

除了暴力行为之外，以上这些宣泄愤怒情绪的方式只有在反复出现之后才会变成真正的家庭问题。另外，这种宣泄方式非但于事无补，而且它们常常会使人觉得很沮丧、很失败。而且，这种宣泄方式给人造成的伤害是持久的。如果父母或监护人不愿意和孩子产生冲突或向孩子发火的话，那么他就会尽量避免和孩子产生正面冲突，其结果只能是丧失威信，无法管教自己的孩子。相反，一个咄咄逼人的父母或监

护人可能希望控制孩子所做的每一件事，而且不愿给予孩子一定的自由，让他们独立做出决定，因此，孩子也就无缘体会自己的决定所带来的种种不良后果，其结果只能让孩子丧失自信心和责任感。再者，孩子长大以后，常常会模仿他们在成长的过程中所看到的一切。如果孩子过早地学会了发泄愤怒的错误方式，他们长大后很可能会重蹈覆辙。

**如何改变？**

如果你或你的朋友火气很大，请不要担心，因为发泄愤怒的方式很多。青少年问题专家指出，首先，你得承认自己生气了。只有承认自己生气了，我们才会找出生气的原因，进而积极应对愤怒的情绪。专家提出了以下的建议：

1. 把它们写下来。你可以采取写日记的办法。

2. 准备一份“愤怒日志”。生气的时候，随手记下生气的原因。发生了什么事？什么时候？生谁的气？最后，你会发现一定的规律，确定具体哪些事情和行为最容易让你生气。

3. 找一个朋友聊聊。这不仅可以让你松一口气，而且可以让你更深入地了解自己的感受。马西知道安妮是一个可以让自己交心的朋友，因为安妮是个很

好的听众,她可以帮助马西弄清楚到底是什么原因让她那么生气。

4. 关注自己的梦想。把它们写下来。梦想往往可以反映出一个人内心深处的想法和情感。

专家还建议说,为了能以最佳的状态积极应对愤怒情绪,你应该好好善待自己:吃好、睡好、多运动,以放松紧张的情绪。

如果生气的是别人,而不是你,你应该尽量避免他们把气撒在你的身上。这就是所谓的"自我保护"。每个人都有权利要求别人善待自己,但是,一个人无法控制别人的行为。不过,你可以让他们知道,他们的行为对你产生了什么样的影响。比如,一个人正在气头上,对你大发雷霆,或者用一种咄咄逼人的口吻和你说话,你可以直接告诉他,这种口吻让你感到很不舒服。如果他听得进去,不再对你大喊大叫,而且愿意心平气和地和你谈论有关问题的话,你不妨和他谈谈。如果你意识到,某个人正在用一种"隐性伤人"的行为对你的时候,你应该告诉他们,他正在伤害你的感情,或者干脆就叫他停止。

## 有效沟通和解决冲突

**解决冲突、控制愤怒情绪归根结底就是用一种健**

康的方式来替代一种不健康的方式。前面我们已经谈到，健康的家庭是如何进行沟通、如何解决冲突的。健康家庭的成员之间也难免会有一些小摩擦，但他们通常不会把无名之火发到他人头上，也不会因为争强好胜或者达到自己的目的而与家人争吵。相反，他们会把精力集中在某个问题上，直至这个问题顺利解决为止。他们不会互相指责，互相攻击，他们懂得应该只对事不对人。他们会把重心放在自己的需求和感觉上，而不会只看结果。他们会寻找一种共赢的机会。如果他们无法消除分歧的话，他们就会尝试一种新的方法。如果大家的火气都很大，他们会尝试着先让自己平静一下。

如果你正在寻求一种与家人进行正常沟通的途径的话，那么前面列出的有效沟通原则或许对你是有用的。

1. 互相尊重。避免批评、否定和挖苦。

2. 使用第一人称。

3. 学会倾听。看着说话人，不要插话，要注意观察身体语言，把话说清楚。

当然，要彻底改变全家人的不健康行为，单凭一个人的力量——尤其是一个青少年的力量——是不够的。以上的建议只是想让你明白，你应该以什么样

的方式和家人进行沟通。但是,你很可能还必须想方设法说服你的家人接受这些方法。

## 上了瘾怎么办?

瘾君子是指一个长期习惯于用酒精或毒品来麻醉自己、离开了酒精或毒品就无法生存的人。如果一个人总想用酒精和毒品来获得快感,一旦没了这些东西,就会感到压抑的话,那么这个人就产生了"心理依赖"或"心瘾"。"身体依赖"或"身瘾"是指一个人的身体已经非常习惯于酒精或毒品,一旦没有了这些东西,就会出现恶心、呕吐、失眠等症状。一个完全依赖于酒精或毒品的人正在形成恶瘾。

瘾君子的生活是没有规律可循的,不愉快的,甚至是危险的。如果上瘾的人是父母或监护人,那么情况就会更糟。酗酒和吸毒很容易让人产生极端的或突然的情绪波动。叙拉知道,里克一旦喝多了,就无异于一具行尸走肉,要么非常卑鄙,要么大打出手;而发过酒疯之后,他又会变得很和气,甚至对叙拉关爱有加。每一次在面对里克的时候,叙拉都不知道今天的里克会是一个什么样的人。

染上恶瘾的监护人生活没有规律,因此,无论是

从生理上，还是从情感上而言，他们都难以尽到监护人的职责。他们可能会忘了一些重要的约定，许诺过的事也可能被他们抛到九霄云外。他们往往喜怒无常，哪里还记得管教孩子。由于他们没能够很好地履行监护职责和抚养孩子的义务，年幼的孩子可能过早地承担起了家庭的重负，缴费、做饭、照顾弟弟妹妹一大摊子事全都落到了孩子身上。和叙拉一样，生活在这些家庭中的孩子处于一种尴尬的境地，有时，他们甚至要为酗酒者和吸毒者充当挡箭牌。许多时候，孩子都无法顾及自己的需要、感受和欲望。总而言之，染上恶瘾的父母和监护人是孩子的反面例子，他们非但无法对孩子言传身教，而且无法让孩子明白在面对酗酒、吸毒、压力以及其他各种危险的行为时，应该如何选择才是正确的。

染上恶瘾的人给家人带来的危害还远远不止这些。他们经常手头拮据，经常将全家人的钱挪为己用。他们找工作难，保住工作也难。许多有恶瘾的人为了维持恶瘾还产生了一些非法行为。酒后驾车、暴力行为等等，这种人什么事都干得出来。

瘾君子通常有虐待他人的倾向，甚至无法尽到抚养孩子、赡养父母的义务。酒精和毒品会影响一个人的判断力和克制力，因此，酒鬼和瘾君子常常显得很

粗野。美国卫生与公众服务部 1993 年的一项研究表明,酗酒家庭虐待儿童的概率是无酗酒家庭的 4 倍。

**打破恶性循环**

叙拉和妈妈正在打扫阁楼。在整理旧相册的时候,叙拉发现了一张外婆的照片。外婆在叙拉出生前就去世了。“妈妈,你为什么从来没有提起过外婆呢?”她问妈妈。妈妈耸了耸肩说:“我和你外婆不是很亲。她每天都喝得醉醺醺的,有时还会撒酒疯。”叙拉心里想,“真是太巧了。我对里克也是这种感觉。”

叙拉偶尔发现了妈妈心中的一个大秘密,同时也清楚地看到了酗酒对家庭产生的影响。在有恶瘾的家庭里长大的孩子往往会和有恶瘾的人走到一起。结果,他们长大之后,和年少时期一样,仍然必须面对家庭问题,甚至还会成为问题家庭的一员。他们仍然需要照料酗酒者或吸毒者,这样做的结果,他们只能让自己再次受到伤害。同样,也使得瘾君子得以继续他们的恶瘾。这就是所谓的“助长恶习”。叙拉的妈妈替里克找借口,为里克买酒,其实就是在助长里克的恶习。这种恶性循环统称为“病态互相依赖症”。

病态互相依赖症不仅存在于家庭内部，而且存在于工作场合等。病态互相依赖症者通常具有以下几种症状：

1. 通常很难形成并维系健康的关系；
2. 把对染有恶瘾者的怜悯同爱混为一谈；
3. 凡事都先为他人着想；
4. 很难相信别人；
5. 总想取悦他人；
6. 极想控制他人；
7. 完美主义者，从来不满足于现有的成就；
8. 缺乏自尊；
9. 大多数时候是在悲伤、气愤、恐惧和孤独中度过的。

所有这些都是不健康的行为，对病态互相依赖症者的身心健康都是有害的。如果病态互相依赖症者将自己和酗酒者、吸毒者禁锢于这种关系中，那么它所造成的危害既可能是生理上的，也可能是心理上的。成年病态互相依赖症者首先应该对这种心理疾病的症状有所了解，然后才能够突破原有的行为模式。对于一个生活在酗酒或吸毒家庭里的孩子来说，在了解这些长期存在的问题之后，应该马上打破这种恶性循环。

## 获取帮助

叙拉意识到,要让里克戒酒,让妈妈摆脱对里克的依赖心理,首先应该获得他人的帮助。她记得电视上有一则广告,说可以为那些受到家人酗酒影响的人提供帮助。一天,叙拉正好在学校电脑室,她还有一些时间,就上了网。她发现,有一个专门为青少年提供帮助的机构,她还发现,该机构在全美大部分城镇都设有分部。

网页上有一份资料可以测试一个人是否受到了酗酒者的影响。叙拉通过自我测试之后,确定自己已经受到了里克的影响。其中有一些问题,比如,“你是否因为他人酗酒而感到担心?”“酗酒者的行为是否伤害了你或使你感到尴尬?”叙拉一看就选了“是”。叙拉还记下了该机构的当地联系方式。她想,说不定哪一天真的会用得着呢。

如果你和叙拉一样,在你的家里也有一个酒鬼或吸毒者,那么你可以采取以下的步骤来解决这个问题。尽管有的酗酒者或吸毒者并不承认自己有问题,但是,你仍然可以按照下面的这些步骤来面对这个问题。

1. 你应该明白,你不可能控制别人的行为,也完全没有必要对别人酗酒、吸毒的行为负责。你能做的

只是控制自己的反应：你是否为那个人担心？是否会继续替他掩饰？是否会继续让他"过瘾"？

2. 你可以和朋友的父母、老师、教练或学校辅导员谈谈你家里的情况。即使你觉得和别人谈论家里的丑事让你觉得很不舒服，很丢面子，你也应该尝试一下，因为只有这样，你才能获得良好的建议，找到正确的方向，甚至获得关爱。这是你在家中找不到的。

3. 寻求帮助，抚慰受伤的心灵，恢复自尊心，重拾自信。

## 脱瘾

一想到家人能够脱瘾，一切都会变好，我们就会感到十分宽慰。确实，我们已经朝着正确的方向迈进了一步。但是，酗酒和吸毒都是病，康复需要时间。对于家庭来说，这个过程是痛苦的。

美国加利福尼亚州有一家心理康复研究中心。最近，该中心对不同家庭的戒酒经历进行了一项对比研究。研究者发现，从开始戒酒到完全戒酒通常需要三到五年时间。刚开始戒酒的时候特别痛苦，它甚至会在全家人的心里投下阴影。其主要原因是处于恢复期的酗酒者应该全神贯注才能够真正脱瘾。结果，他们在精神上和生活上完全忽略了自己的孩子。研

究者建议，在这一阶段，孩子应该尽量寻求外界的帮助，比如他们可以找自己信得过的成年人、心理医生、同伴或援助机构来帮助他们渡过难关。这会给家庭带来希望，也能够使努力脱瘾的人最终过上安全、稳定的家庭生活。

帮助青少年脱瘾则更为困难。大多数家庭只关心孩子是否停止吸毒，其实这只是第一步而已。1995 年美国布朗大学的一项研究表明，青少年染上毒瘾之后，家人通常只关心吸毒这件事情本身以及由吸毒引起的种种不良行为。其实，当孩子停止吸毒之后，家人关心的重点应该做出相应的调整，这样才能真正帮助孩子远离毒品。也就是说，成年人必须承认，孩子染上毒瘾，家人是负有责任的。父母和监护人应该反省一下，自己在教育孩子方面是否还存在什么不足？怎样才能更好地教育孩子？整个过程可能会激发整个家庭的某种情绪，每个人可能都会因此而感到难受。家庭矛盾激化之后，孩子的毒瘾就可能再度复发。这个时候，整个家庭必须借助学校、辅导员和心理医生的支持和帮助，才有可能和孩子一起跨过人生这道漫长而艰难的坎。

## 出现家庭暴力、父母未尽抚养义务怎么办？

里克和叙拉妈妈之间的关系越来越糟。里克不仅会把她打得鼻青眼肿，而且一喝醉酒，就开始撒酒疯。昨晚，他喝了一点酒后就直嚷嚷："卡罗尔，你把我害惨了，你知道吗？要不是因为你这个贱人、胆小鬼，我们早就搬出这个该死的小镇了。我们可能早就发大财了。这都是你他妈的错。"

里克的行为已经构成了虐待。虐待即一个家庭成员粗暴地对待另一个家庭成员。施虐者可能是父母或监护人，也可能是孩子，或是家庭中的任何一个成员。如果对虐待行为听之任之，情况通常会随着时间的推移越来越糟。

施虐者可能是家庭中的任何一个成员，包括父母、兄弟姐妹或配偶。以下就是发生在孩子身上的最常见的虐待行为。

- 身体虐待。即一个家庭成员对另一个家庭成员实施的身体暴力行为，如打、抓、灼、推等可能造成身体伤害的行为。

- 精神虐待。即一个家庭成员经常无缘无故地批评、嘲笑、羞辱、恐吓另一个家庭成员。精神虐待还

包括不疼爱孩子。

• 性虐待。传统上，乱伦是指发生在有血缘关系的亲人之间的性关系。目前，乱伦的含义更为广泛了，它可以包括所有对孩子有监护权和受孩子信任的人和孩子之间产生的性关系。

• 未尽抚养义务。未尽抚养义务又可分为生理上的和心理上的两种。前者是指不提供基本的健康与医疗保障，不满足孩子对衣、食、住、行的基本需求；后者是指不疼爱孩子。两者都会阻碍孩子心理的健康成长。

家庭虐待的形式还包括配偶之间的虐待和晚辈对长辈的虐待。伴侣之间的虐待也称为“配偶虐待”或“家庭暴力”。它包括一个家庭成员对其配偶所实施的任何粗暴的行为。据美国有关方面统计，男性虐待女性的比例在所有家庭暴力行为中占95%。当然，男性也可能成为受虐者，但是，为数不多。

虐待长辈是指在身体、精神、性或者经济上虐待家中的长者。如果家中有一位上了年纪又体弱多病的老人需要赡养，需要医疗服务，而又得不到这些保障时，那么我们可以说这个家庭没有尽到赡养的义务。

**是什么造成虐待和未尽抚养义务呢？**

虐待从来都是不公正的，受虐者从来都是无辜的。一切责任都在施虐者自身。施虐者通常是缺乏安全感的个人。为了弥补这个缺憾，施虐者总是想控制其他人。孩提时代，他们或许也曾经受过虐待，他们只不过是在重复幼年时代他们受过的虐待和伤害而已。简而言之，虐待是受到错误引导的愤怒和挫折感造成的。其实，人总有更好的方法解决冲突、发泄愤怒。

虐待通常和酒与毒品有关。有人认为，这些既是紧密相连的又是独立分开的问题。酒与毒品可能加剧虐待行为，但是，酒与毒品并不会使一个没有暴力倾向的人使用暴力。即使没有酒与毒品的作用，施虐者至少在心理上也有虐待的倾向。如果我们确实希望能够结束虐待行为，酒瘾和毒瘾这两个问题也必须同时解决。

尽管事后施虐者可能会不断道歉，声称不会再犯，但是，一般认为，虐待行为是一种故意的行为。如果虐待行为是由极其严重的精神疾病引起的，那就另当别论了。另一方面，未尽到抚养义务则可能是一种无意的行为。如果监护人重病缠身，或缺乏抚养孩子的能力，或连最基本的护理知识都不具备，这时他就

很可能无法履行监护职责和抚养义务。

## 虐待对青少年的影响

对于一个人或者一个家庭而言，虐待的危害性是不言而喻的。无论孩子是虐待行为的直接受害者还是目击者，虐待行为对孩子的影响都是最大的。

对于受虐待的孩子来说，施虐者彻底背叛了孩子对他的信任。孩子不幸沦为被虐待的对象之后，往往会觉得羞愧和内疚。如果成年人骂孩子甚至对他们大打出手并不见效，那么孩子肯定会觉得自己是没用的。由于孩子没有自我保护能力，所以，虐待行为将极大地挫伤孩子的自尊心。虐待对孩子的影响还包括，孩子可能因此沉默寡言、不相信他人、封闭、抑郁、沮丧和愤怒。虐待还向年轻的受害者传递了这样一种信息，即在亲人之间也可以使用暴力、恐吓和虐待等手段。

在暴力家庭中长大的孩子由于长期耳濡目染，所以，通常也错误地认为在亲人之间使用暴力是合情合理的。和直接受到虐待的孩子一样，亲眼目睹暴力行为的孩子将来也有可能成为施虐者或受虐者。由于孩子无法阻止暴力行为，所以他们会因此而闷闷不乐，觉得自己很无能、很失败，甚至会很瞧不起自己。

如果孩子以家里发生的一切为耻，并希望保守这个秘密的话，孩子的性格很可能会变得非常孤僻，既不愿与人接触，也不愿与人交朋友。他们会为受虐待的亲人，如父母、监护人或兄弟姐妹，而感到非常担心。这种担心和叙拉对妈妈的担心是一样的。

如果监护人受到虐待，那么，被监护人也会间接受到影响。这种影响会使孩子变得心烦意乱、脾气暴躁、喜怒无常，这就是“间接受害”。在这种情况下，监护人甚至无法帮助孩子摆脱恐惧心理。

**忽略造成的影响**

如果孩子的基本需求，如衣、食、住、行等，得不到满足，或者生病时没人管，那么，我们就可以说孩子的父母没有尽到抚养的义务。而心理上的忽视是多种多样的。例如，让孩子长时间地独处；对孩子不理不睬；从来没有对孩子说爱他；孩子取得了成绩，既得不到表扬，也引不起别人的注意。为了树立自尊，每个人都需要他人的关爱和尊重。

研究表明，孩子从很小的时候起就需要他人的关爱。美国科学家对长期忽视对孩子造成的影响进行了研究。其研究的对象是美国人收养的部分外国孤儿，尤其是来自东欧国家的孤儿。这对美国科学家来

说是一个得天独厚的好机会,但其研究结果却是令人心酸的。这些孩子吃倒不成问题,但他们很难遇上一个全心全意、对他们体贴入微的监护人。孤儿院人手不足。所以,在这些孤儿院里,孩子们经常被长时期地搁在摇篮里,无人照看。有时一天长达 18 至 20 小时。孩子的手里只是一个奶瓶。没人去抱抱他们,没人和他们交谈,也没人和他们玩耍。后来,当他们被有爱心的家庭收养之后,许多孩子都出现了一系列的问题,有的不爱动,有的又过于好动,有的在学习上有障碍,有的则有严重的心理和行为问题。一些孩子无法和新的家庭融为一体,这就是我们常说的"情感紊乱"。

美国育儿专家指出,孩子在情感上的成长需要一个或几个监护人的不断关爱。为了让他们学会以后如何安慰自己和别人,他们必须知道当他们伤心时,会有人来安慰他们。换句话说,人要学会如何爱人、如何关心人,首先必须有人爱、有人关心。严重的心理忽视对孩子所带来的危害不仅仅是心理上的。一个人在三岁之前如果缺乏刺激和情感交流,其大脑的发育就可能受到严重的损害,因为大脑的主要作用就是接收和表达情感。

需要指出的是,许多曾被严重忽视的孩子,现在

对领养家庭所给予的关爱做出了积极的反应，而有的孩子可能在很长一段时间里都无法适应新的家庭生活。这些孩子的经历告诉我们：早期的关爱是非常重要的，同时，忽略孩子所造成的危害是极其严重的。

## 终止虐待和忽略

如果你受到了虐待，或者你觉得父母忽略了自己，那么，为了你自己，请尽快终止这种状态。以下是你能做的一些事情。

1. 找一个人倾诉。这是第一步，也是非常重要的一步。找一个值得你信赖的成年人，告诉他发生在你身上的故事。这个人可能是父母，也可能是监护人，朋友的父母、老师、家庭医生、教练或学校辅导员。在一些问题家庭里，否定家中有施虐者的现象很普遍。所以，一开始，可能没有人会相信你所说的话，但不要泄气。把心事吐露给一个朋友，可以帮助你鼓起勇气，获得他人的帮助。

2. 拨打热线电话求助或报警。为受虐待的少年儿童提供救助的专业机构遍布全美，而且大多开通了热线电话。在美国，热线接线员是受过专门训练的，他们会告诉你如何阻止虐待事件以及到哪里寻求

帮助。

3. 如果有人对你动手动脚,应当断然予以拒绝。如果某个人的身体接触或言谈让你觉得不舒服,你可以直接告诉他们:“住手!”或“我叫你现在就滚!”但是,如果你没有勇气这么做,也无法阻止他人对你的粗暴侵犯的话,请不要自责。因为一个人在极度恐慌或受到暴力威胁时,通常会束手无策。无法阻止施虐者的行为并不表示你默认了这一行为。

4. 如果和一个人独处让你感到不自在,就应该跟他们实话实说。这个人可能是你妈妈的男友或是你的兄弟姐妹等等。哪怕是你害怕别人日后会取笑你,你也不能以牺牲自己为代价。但是,如果你表明了自己的态度,也实话实说了,仍然受到了侵犯,也不要责怪自己。记住,受害者永远是没有错的。

5. 努力与家庭以外的那些能够给你真正的关爱、影响和你所需要的支持的成年人建立关系。

很多被虐待的青少年担心,一旦自己受虐待的事实被公开之后,会对自己和家人不利。有时他们害怕会被人从家里带走,和陌生人生活在一起,与朋友和学校失去联系。他们会为拆散了整个家庭而感到内疚。而且他们也担心家庭状况会被媒体曝光。

其实不然。警方和有关部门介入之后,施虐者可

能会被带走。但事情调查清楚了，施虐者也得到了必要的治疗之后，就可以回家了。通常受害人和整个家庭还有机会可以接受心理咨询。除非孩子留在家中还会受到虐待，否则孩子一般不会被带走，也不必和陌生人生活在一起。

对于任何青少年而言，这都是很棘手的问题。但是，如果你受到了虐待，你就应该积极地采取措施，避免事态继续恶化下去。因为担心会引起别人的不安而甘愿冒风险，或遭受更多的伤害，这对你自己而言也是不公平的。

### 保护你所爱的人

叙拉发现妈妈变了很多。她过去很风趣，但现在很容易受到惊吓，而且整天心不在焉。只要里克在家，哪怕他是在另一房间看电视，她也不敢大声说话。里克不愿意让她独自出门，她就真的再也没有一个人出过门，因为她怕里克会生气。叙拉仔细回想了一下，自从妈妈和里克开始约会以后，妈妈再也没有交过一个朋友。她甚至与娘家人失去了联系，自从认识里克以后，她再也没有和她的亲姐妹甚至她的父亲往来，因为里克说过，她的家人从来都不喜欢他。

家里的情况着实让叙拉担心。如果里克的臭脾

气不会有所收敛的话，那么，她搬出去之后，妈妈一个人该怎么办呢？叙拉在想，妈妈应该离开里克，重新开始。可是妈妈甚至不愿承认自己遭受到了严重的虐待。

在叙拉看来，妈妈显然受到了虐待。但是，叙拉如果能从妈妈的角度来看问题的话，她或许会发现其实问题并不像她想像的那么简单。在妈妈看来，不喝酒的时候，里克还是当初她爱上的那个里克，还是那么懂得哄人开心，还是那么帅气。里克曾经对她说，他很爱她，哪怕是别的男人瞅她一眼，他也会妒火中烧。他也曾经对天发誓，从今往后再也不会打她了。所以，妈妈告诉叙拉，里克只是一时心情不好而已。

如果你想帮助你所爱的人走出家庭暴力的阴影的话，你首先应该了解受害者的心态。有些受害者和叙拉妈妈一样，即使承认自己受到了虐待，也只是轻描淡写而已。这么做的原因很多。她们可能觉得羞愧难当，也可能觉得在整件事中，自己也要负一定的责任。她们也可能担心，一旦承认自己受到虐待之后，对方可能不会放过自己，甚至会离开自己等。她们甚至还担心，自己会把无辜的孩子也牵扯进来。有时，她们甚至会袒护施虐者，因为如今对自己拳脚相向的人毕竟也曾经和自己相爱一场。和叙拉的妈妈

一样，许多受害者对施虐者都倾注了大量的感情，所以，她们通常不愿承认对方对自己造成了任何伤害。在施虐者的教唆下，她们甚至会从情感和心理上疏远曾经支持她们的家人和朋友，这是因为施虐者希望从各个方面控制伴侣的生活。受害者通常早已经丧失了自尊心和自信心。

尽管如此，你还是可以有所作为的。

1. 如果受虐者愿意和你交谈，你应该认真倾听她的诉说，但是不要轻易下结论。由于饱受摧残，所以受虐者通常显得非常"懦弱"。所以，言谈之中不要让受害人觉得，继续维持这种关系就是一种懦弱的表现。

2. 必要的时候，主动找他们聊聊，并提供力所能及的帮助。

3. 你可以直截了当地问她：身上的伤是怎么来的？有没有受到虐待？如果对方的回答是否定的，千万不要继续问下去。你只要在必要的时候提供帮助就可以了。

4. 如果受害者是你的姐妹，而且她没有和你住在一起，那么，即使她没有主动找你，你也应该和她保持联系。不要总是谈论或者琢磨受虐待这件事。打打电话，聊聊家常都有助于建立信任感，让她觉得有人

关心,觉得其实自己也不是那么孤立无助。

5. 尽量领会言外之意。如果你觉得你所爱的人正在拐弯抹角地向你诉说着什么,你可以直接要求她说得明白一点。比如,受害人吞吞吐吐地说:"鲍勃最近有点儿烦",你就可以直接问她:"出了什么事?"

6. 在你所爱的人还没有做好心理准备之前,不要劝说她离开施虐者。

7. 虐待一事水落石出之后,你应该尽量安慰受害者,让他们不要过于自责,或者觉得自己罪有应得。你应该提醒受害者,她们有特长,有能力。这一点非常重要,因为在遭受虐待的过程中,受害者完全丧失了人格尊严,她们甚至觉得自己一无是处。

## 治愈创伤,打破恶性循环

终止虐待和被忽视是朝着健康、幸福、安全的未来迈出的第一步。无论你是受害者,还是目击者,你都应该采取一定的措施来治愈心灵的创伤。或许,你对施虐者和其他家庭成员仍然余怒未消;或许,在你离开家之后或施虐者被带走之后,你的心里始终有一种空落落的感觉。长期被忽视、被虐待已经让你失去了安全感,也伤及了你的自尊心,现在你要做的就是

重新找回安全感，重拾自信。

所有问题自己一个人扛毕竟有些困难。你可以找一个心理医生聊聊。有时，来自外界的帮助不仅可以让你明确自己应该努力的方向，而且还可以帮你克服羞愧心理，走出孤独。

我们知道，施虐者和成年受虐者很可能是在重复孩提时代的噩梦。如果你受到了虐待，或者目睹了虐待的过程，你就应当采取一定的措施，以避免这些悲剧在你未来的生命中重演。当然，你不能以暴制暴。你应该学会积极应对冲突和愤怒，分清“是可忍，孰不可忍”。

为了避免日后沦为家庭暴力的牺牲品，你必须提高警惕，看看与你相处的人是否存在着潜在的危险。你的家人是否有暴力倾向，你只要看一看他是否具备以下特征就明白了。

- 妒忌心强，甚至会妒忌家人和朋友；
- 在暴力家庭中生活过；
- 有时会使用暴力来解决问题；
- 脾气暴躁，动不动大发雷霆；
- 一生气就扔东西、砸东西；
- 粗暴地对待动物；
- 有大男子主义，比如，认为女人必须听男人

的话；

• 喜欢对你指手画脚，发号施令，还会密切监视你的一举一动；

• 口头羞辱你；

• 一个劲地给你泼冷水，不让你实现个人计划和目标，不让你上学或外出旅游；

• 故意让你觉得内疚，并以此来牵制你；

• 摆出可怕的样子，做出可怕的动作或者拿出凶器恐吓你；

• 对你连哄带骗，要你和他保持关系。如果你胆敢提出分手，他就扬言要杀了你，或者要自杀；

• 把你的钱牢牢地攥在手里；

• 粗暴地对你，强迫你做一些你不愿做的事情。

## 把握未来

问题家庭是可以改变的，问题家庭也会变成健康的家庭。这一点在美国有很多先例。许多小时候受到虐待的人并没有出现恶性循环。

在问题家庭或暴力家庭里成长的孩子都知道，别人对我们什么态度，我们是无法控制的。但是，我们可以改变自己所做出的反应、自己的行为和态度，我

们可以采取一定的措施，不让自己的家庭变成问题家庭。这样，你就可以把握自己的未来。可以打破恶性循环，开始一种新的生活，一种真正健康的生活。

# 5
# 展望未来

艾拉渐渐适应了新的学校生活。他接受了爸爸的建议，参加了戏剧俱乐部，通过这个协会又认识了一些有共同爱好的朋友。他注意到，这几个月以来，有一个人也经常参加俱乐部的活动，她的名字叫雪莱，她对黑人戏剧和舞蹈非常痴迷。上一周，雪莱把艾拉硬是拉进了黑人舞蹈班。艾拉有点害羞，不过，那个班确实很有趣。

雪莱和艾拉的家人相处得很好，但是，她对艾拉的身世很好奇。她不断怂恿艾拉去揭开自己的身世之谜。昨天，雪莱对艾拉说："我的意思是，你永远都不可能和他们一样，会成为白人。你只有靠自己，才能了解自己的身世。"

艾拉告诉雪莱，自己之所以有今天，多亏了养父、养母。他承认自己确实也越来越想了解自己的身世。

但是，他把想法告诉养父、养母之后，养父、养母建议他等长大成人以后再着手了解自己的身世也为时不晚。在艾拉看来，要解开身世之谜，似乎还遥遥无期。

叙拉明年就要上大学了，但是，她还是决定现在就搬到宿舍去住。她实在不想看到里克。里克越来越经常发酒疯，脾气也越来越暴躁。她担心自己离开家之后，里克会更肆无忌惮地虐待妈妈。但是，她也知道，留在家里也不是个办法。她默默地告诉自己：妈妈确实需要我的帮助时，我一定尽力而为。但我必须继续自己的新生活。

为了更深入地了解酗酒的现象，叙拉决定参加本地的一次心理咨询活动。在咨询活动中，她对酗酒对青少年的影响有了进一步的认识。有个女孩子说，她家里三代都是酒鬼。参加了那次咨询活动之后，叙拉更坚定了打破恶性循环的决心。

伊莱找到了一份新的兼职——在一家汽车配件店当帮手。这家店专营旧汽车配件。店主泰勒先生是他外公的好友。泰勒之所以要找伊莱，用他自己的话来说是因为“名师出高徒！你外公修车的技术一流，你对汽车一定也非常了解。”妈妈也鼓励伊莱去试

一试，她希望伊莱可以通过这份工作，更快地走出外公去世的阴影。

伊莱很喜欢这份工作。整日与汽车为伍，对他是再好不过了。而且他也很喜欢自己的老板泰勒先生。泰勒让他想到了自己的外公。在为人处世方面，泰勒和伊莱的外公一样豁达。这让他的员工和客户都觉得无拘无束，十分自在。而且他还懂得关心人，对来店里打工的学生，他总是嘘寒问暖的。比如，他常说“课上得怎么样啦？”或许他是担心工作会影响到孩子们的学习。

马西的家中仍然弥漫着一股浓烈的火药味。本杰明下周就刑满释放了，马西担心他对举报一事仍然耿耿于怀。在心理咨询的过程中，本杰明很少说话。但是，马西还是相信心理治疗是有效的。她已经学会如何更好地说出自己的心里话，她甚至学会了如何发泄自己的愤怒。马西的妈妈也开始接受单独治疗了。看来，妈妈也已经学会了正视离婚问题。她不再和往日那样，成天把自己关在房间里，她还说要参加社区大学的电脑学习班。这是可喜的第一步，但是，马西知道，要真正地解决家庭问题，还需要相当长的一段时间。

马西发现摄影是淡忘家庭烦恼的一种绝佳方式。她一直都很喜欢摄影，现在，她还学会了如何冲洗照片，同样，她还掌握了一些摄影新技巧。在学校里，她很多时间都泡在摄影室里。安妮还鼓励马西参加了当地报社举办的摄影比赛，马西居然还获得了第二名！这让马西着实得意了好一阵子。

## 回忆往事

在经历了童年期和青春期之后，我们便步入了成年期，同时，也真正独立了。在人生的某个阶段，或许我们会暂时离开生养我们的家庭，但是，这并不意味着我们从此就和这个家庭一刀两断了。为人子女者依然是为人子女，孩子仍然是孩子，家依旧是家。长大成人之后，你会有新的朋友，甚至会很快成家立业，很快为人父母。作为成年人，你知道自己会选择什么样的家庭关系，会结交什么样的朋友。

但是，有一点是不会变的，你的家庭依然会在某种程度上影响着你的决定。我们在前面已经说过，任何一种形式的家庭都会对青少年的一生产生最深远的影响。家庭让你明白了爱的基本道理，让你学会了信任、分享和与人相处。家庭影响了你对自我价值的

认识。家庭也为你未来家庭的组成方式提供了一种参照。

但这并不意味着你必须重蹈覆辙，或者保持现有的家庭模式。你完全可以存其精华，去其糟粕。

现在，我们应该回过头来，重新审视一下我们的家庭了。或许，在成长的过程中，我们确实和某些家庭成员红过脸，确实也对他们失望过，但是，我们不妨静下心来，想想在过去的那些年里，他们身上是否也有值得你学习的地方呢？或许，在我们情绪最低落的时候，他们曾以一种特殊的方式，让我们发现了自己身上的优点；或许，在这个家里，有某种我们一直珍视的家庭仪式；或许，我们曾和自己的同胞手足，通宵达旦，交流着青春的秘密。

我们还要想一想，我们的家庭共同经历过的风风雨雨。当时，我是如何面对困难的？我的所有家人又是如何面对困难的呢？在我看来，问题是否得到了彻底的解决呢？

再想一想，我们的家庭又有什么样的不足呢？或许，我们曾经希望父母不要整天吵吵闹闹；或许，我们曾经希望全家人能够围坐在一起吃饭；或许，我们也曾经希望自己能和叔叔阿姨、堂兄弟姐妹多一些联系。我并不是鼓励大家刻意地去寻找家庭的问题和

缺陷，但是，如果我们对于家庭的优缺点略知一二的话，我们会更加了解我们的家庭。这样的话，在我们成家立业之后，我们就会知道，什么对我们是最重要的。

在对家庭的方方面面（包括各种优缺点）进行了一番审视之后，这本书中提到的孩子们开始对他们珍视的家庭价值观有了更深入的认识。叙拉、安妮和艾拉都清楚地意识到，他们希望家庭成员之间能够互相尊重。叙拉知道，自己是无论如何都不会和酒鬼生活在一起的。如果阴错阳差，她发现自己和酒鬼走到了一起，她也会当机立断，马上终止这种关系。安妮非常欣赏父母在经历离婚时，对待彼此以及对待她们姐妹俩的那种方式。安妮知道，从今往后，她应该善待自己的家人。艾拉特别感激养父养母对能够对三个孩子一视同仁。伊莱觉得妈妈特别伟大，离婚后她一个人含辛茹苦地把自己拉扯大的确不容易。另外，他还明白了一个道理，一对两情相悦、相濡以沫的夫妇对于孩子来说是何等的重要！马西觉得，对于家庭成员而言，有效的沟通是至关重要的。忠言逆耳，良药苦口是众所周知的道理，但是，有些话是不能不说的。

互相尊重、不偏不倚、有效沟通、相亲相爱、远离酒精和毒品，这些都是书中的年轻人向往的，也是他

们矢志不渝努力追求的家庭品质。他们也希望将来当他们为人父母时，也能将这种品质带入他们的新生活，因为这就是他们心目中的价值观。

## 明确你的价值观

价值观指个人珍视的信仰和理念。这是一个人用来衡量自己和他人行为的准则，也是一个人努力实现的目标。大多数人的价值观都包括诚实、忠诚和友爱等品质。

人们凭着自己的经验，形成了一定的价值观。同时，价值观也会随着时间的推移而有所改变。比如，安妮意识到，“接受”对自己来说是何等的重要！现在，她强烈地感受到，人应该被自然而然地接受，不能因他们与众不同而遭到排斥或受到谴责。

想一想你的价值观是什么？然后用笔把它们列出来。你也可以先列出一些你所敬重的人，然后再看看你最欣赏他们身上的哪一种品质，或许这有助于你分辨出自己的价值观。

坚定的价值观不仅有助于你设定家庭目标和其他生活目标，而且有助于你做出负责任的、可以一以贯之的决定。也许你的某些价值观因为与众不同或与传统格格不入而遭到了人们的抨击，但是，请记住，

恪守自己的价值观会给你坚持自己的抉择的勇气。

## 设定目标

确定了一定的行为准则或价值观之后，你就可以开始设定目标了。你只是一个十来岁的孩子，要做出一个一成不变的决定似乎还为时过早；而且，目标和价值观一样，也可以随时间推移而改变。即便如此，设定目标，并将这些目标写下来，仍然可以帮助你清楚地认识自己：你到底是一个什么样的人？你希望从事什么样的工作？你希望与他人建立一种什么样的关系？比如，你是否也希望将来有一天，你能和心目中的他或她双双坠入爱河呢？如果是这样的话，你是否希望把婚姻作为你的目标呢？你是否也希望有朝一日能够为人父母呢？此时此刻的你是否非常排斥生儿育女之类的念头呢？作为一个成年人，你渴望的是一种什么的手足之情、父子之情和亲情呢？

列出你的目标。你还可以将这些目标细分为“教育目标”、“事业目标”、“家庭目标”和“其他目标”。你甚至还可以将它们分为“短期目标”和“长期目标”。然后再列出实现这些目标必须采取的步骤。如果你梦想成为一名医生，你就应该接受大学教育，你应该

先参加预科学习，接着进入医学院，实习，然后把某种疾病作为自己的主攻目标。整个过程需要 7 到 10 年时间，而且费用也相对昂贵。

如果有朝一日，你也希望为人父母，首先，你应该具备一定的经济基础。如果你很想待在家中独立抚养孩子的话，那么经济基础就显得更加重要了。这样一来，你可能会觉得很有必要先完成学业，在具备了一定的专长、奠定了一定的经济基础之后，再成家。此外，你还应该考虑一下一些可能影响你实现目标的障碍。

## 做出负责任的决定

明确了个人和家庭的价值观、设定了目标之后，我们就可以着手做出决定了。从青春期到成年期，直到独立为止，我们已经做出了许许多多的决定。在这个过程中，你可能会遇到下面的一些问题。

- 你该不该离开父母，搬出去住呢？
- 你是否已经准备接受一份浪漫的情感？
- 你准备一个人住，还是与人合住？
- 你准备和什么样的人断绝关系？
- 你以后会结婚吗？

- 你想要小孩吗？
- 你准备为人父母吗？

如果在回答这些问题时，你已经有了明确的价值观和目标，结果可能会令你非常满意。比如，伊莱强烈地感受到，孩子应该和父母生活在一起。所以，他在对心爱的人做出承诺之前，一定会深思熟虑的。叙拉不会和有暴力倾向的男子结合。如果你所做出的决定与你最重要的信念发生矛盾时，你一定会觉得很糟糕，并且想尽快地找出解决的办法。

对许多人来说，以下五个步骤是做出重大决定的最佳办法。它们有助于你做出负责任的决定。

1. 明确要解决的问题。
2. 列出可供选择的方案。
3. 考虑清楚各种方案的利与弊。
4. 用你的价值观和目标来衡量各种方案。
5. 做出决定。

比如，艾拉正在考虑以下的问题：要不要找亲生父母？现在找还是以后找？艾拉对“五步法”是这样运用的：

1. 明确要解决的问题。艾拉考虑的问题是：

- 要不要找亲生父母？
- 什么时候找？

2. 列出可供选择的方案。艾拉的方案如下：

- 不找。
- 收集信息，但是不和亲生父母联系。
- 收集信息并与亲生父母取得联系。
- 违背养父母的建议，现在就开始找。
- 五年后再开始行动。

（常言道，当局者迷。如果你深陷其中的话，很可能你无法列出所有可行的方案。如果你以一种非此即彼的目光来看待问题的话，你很可能看不到光明。找个信任的人聊一聊是很有帮助的，因为他可以帮助你更客观地看待问题。）

3. 考虑清楚各种方案的利弊。

利：如果艾拉找到了亲生父母，而且亲生父母也欢迎艾拉的话，那可以说两全其美，因为艾拉不仅完成了自己的心愿，而且一下子有了两个关爱自己的家庭。

弊：如果亲生父母不欢迎他的话，艾拉可能会有一种很强烈的、被遗弃的感觉。如果亲生父母染有恶习的话，比如吸毒等，艾拉可能产生一种强烈的抵触情绪。

后者对于处在这个年龄段的艾拉来说或许暂时是难以接受的，但是，几年之后，等他成熟了，他很可

能会更容易面对这个问题。如果艾拉不去找亲生父母的话，他的身世可能永远都是一个谜，但是，至少他还有疼爱他的养父养母。

4. 用你的价值观和目标来衡量各种方案。艾拉知道养父养母希望他长大后再去寻找亲生父母。他认为，在现阶段，他也可以有所作为，但是，背着养父养母这么做有悖于诚信，有悖于这个家一向开诚布公的作风。

5. 做出决定。艾拉知道，如果自己偷偷摸摸地寻找亲生父母的话，自己心里也不好受。此时此刻，生活中还有很多事情要做——考试在即，还要排练戏剧、结交新朋友等，所以，他决定以后再正式开始寻找亲生父母。但是，他认真看了父母到目前为止告诉他的所有有关寻亲的线索。他把所有的信息和想法，都收录到自己建立的"寻亲"文件夹里，这样，到了他真的决定正式寻找亲生父母的那一天，他就已经做好了一切准备。

如果你正在考虑人生的一个重大决定，你一定要记住，你所做出的决定，需要一定的行动，而要有所行动，就应该有所计划。或者，你可以和艾拉一样，在人生的某个阶段，你可以暂时不采取行动。另外，不管你做出了什么样的决定，一定要让你的亲人知道，特

别是你所做出的决定可能涉及他们的时候。记住,一定要进行有效的沟通。

通常,只有时间才能证明你的决定是否是正确的。所以,你只能要求自己做出审慎的、负责任的决定。

### 爱的承诺

你所做出的每一个决定都需要时间和精力。而且,你在做出某些决定时,你可能会冒很大的风险。在人生旅途中,你有时会不知不觉地坠入爱河。当爱悄然来临的时候,你要做出的最重大的一个决定就是:你是否决定和这个人长相厮守、白头偕老?婚姻和同居都是人生的重大决定。这意味着,两个人的空间、文化、家庭、经济和未来的计划都会合二为一。一段成功的婚姻需要成熟的感情,因为婚姻需要双方做出许多让步,甚至需要双方做出牺牲。对于婚姻而言,爱是根本,但只有爱是远远不够的。正如前面讲到的,离婚或分手都是痛苦的。所以,凡事都应该考虑清楚再做决定。

## 实现目标

你能实现目标吗?当然,你可以。即使是来自问

题最严重的家庭的孩子也会成长为幸福、健康的成年人。最新的心理调查表明，许多来自问题家庭的孩子长大后一样有可能成为能力出众、身体健康的成年人。这并不是说，不堪回首的年少往事并没有给他们的心灵留下任何伤痕，而是说，他们成功地跨越了这个时期，大踏步迈向了美好的明天。

## 逆境成才

从问题家庭中走出，并过上幸福、健康生活的人称为“具有抗逆能力的人”。他们在逆境中成长，并在逆境中积聚了前进的力量。“抗逆能力”是心理学研究的一个新领域。其实，每个人的生活中或多或少都有点抗逆的成分。目前，美国心理学家对相关研究进行了一番梳理之后指出，具有抗逆能力的人主要有以下几个特点：

- 他们相信人定胜天的道理，对自己和未来充满信心。信心使他们相信逆境只是暂时的，信心使他们乐观，并赋予了他们战胜逆境的力量。
- 他们懂得如何获取外界的帮助。具有抗逆能力的人通常懂得依靠家人的帮助解决问题，如向爷爷奶奶或其他亲人求助。如果他们从家庭内部无法获得帮助的话，他们就会开始寻求外界的帮助。

· 他们懂得设定目标、计划未来。

· 他们对自己信心十足，欣赏自己的能力和长处，如幽默感、创造力、独立性和首创精神等。

· 为了走出逆境，他们通常会制定一定的策略。比如，一个饱受虐待的孩子可能会在书本和想像中找到一种精神慰藉。书本和想像可以让他们暂时忘记他们所处的逆境，让心灵找到一个避风的港湾。有的孩子则会用音乐来陶冶自己。

我们怎样才能具备这些品质呢？我们前面已经讲过，首先，我们不仅要有明确的价值观，而且还要设定明确的目标。其次，你应该对自己有信心，对未来有信心，大胆地放飞自己的理想，这样，你才能通过学习逐渐实现自己的梦想、达到自己的目标。通过确定自己的价值观，做自己所喜欢的事，做自己擅长的事，你就能改变自我形象，提高自尊心。同时，它们还可以让你暂时忘记痛苦。马西发现，如果她把一门心思都放在摄影上，她会非常放松。在创作新的摄影作品的过程中，她忘记了家里的困难。而且，她也发现了自己在摄影方面的独特天赋。摄影人人都会，但是并不是每个人的镜头都有一种化腐朽为神奇的力量。

最后，在实现目标的过程中，你还可以寻求外界的帮助。可以独自面对生活的种种挑战的人并不多。

健康家庭会为孩子提供强有力的支持；榜样和导师的力量也可以弥补家庭的不足。

## 榜样和导师

一个行为举止处处都能体现你的价值观的人就是一个好的榜样。好榜样以身作则，用实际行动向你传授了生活的技巧。比如，艾拉的妈妈在家庭与事业之间找到了一个极佳的平衡点，她一方面是一个女强人，把公司打理得井井有条；一方面又是一个贤妻良母，把家里照顾得细致入微。只要看看自己的妈妈，艾拉就知道应该怎么做了。伊莱喜欢泰勒对待员工的态度。他不会只顾着发号施令，而是非常有耐心、手把手地教员工。他还会给员工足够的时间，巩固所学的新技能。他对员工的未来也很关心，经常嘘寒问暖，还不时给他们打气。伊莱从老板身上懂得了耐心、关爱和支持的价值。泰勒先生那么关心员工，员工自然会尊重他，对他忠心耿耿，并为他努力地工作。

当一个人吸引了你的目光，成为你的榜样的时候，你应该自问一下，他究竟是什么地方吸引了你？他自信吗？从他的行为举止中，你可以看出他的价值观吗？名人和体育明星确实也可以激励你不断进取，

但是,在面对生活小事时,别忘了你的周围也有许许多多的榜样,他们同样会激励你不断进取。

导师——那些能够指导你学习、成长、认识社会的人也可能成为榜样,但是,这两者略有不同。导师是一个受年轻人爱戴的成年人,导师和孩子之间是持久的、一对一的关系。无论是在顺境中,还是在逆境中,导师都会时时关注孩子的生活,支持孩子,并为孩子提供必要的指导。

有时,导师出于一种特殊的目的进入了孩子的生活,如为孩子辅导功课、制定就业计划等。在人生的某个阶段,如果你能够遇到多个导师,那么你就是一个幸运儿了。但是通常情况下,导师与孩子之间是一对一的持久关系,他会和你分享和展示他的价值观,而且你很容易和他进行有效的沟通,因为他是你信任的人,他能够为你提供指导和建议。

导师和榜样一样,就生活在我们周围。比如,如果你很崇拜你的爸爸或妈妈、监护人、朋友,你也可以把他当成自己的导师。伊莱有一段时间把外公当成了自己的导师。现在,他可能把自己的老板——泰勒先生——当成了导师。当然,现在就下结论可能还为时过早。如果你在生活中乐于接受一个受你尊敬、值得你信赖的人对你的关心,他就

可能是你的导师。你和导师的关系是可以发展的。你可以通过接近一个人，请求他担任你的导师，和他建立起导师关系。这听起来似乎不可思议，可效果着实不错。

**解决问题**

为了让生活继续下去，为了实现自我的目标，我们有必要解决青春期遗留下来的某些问题。比如，马西必须解决如何发泄愤怒情绪、如何进行有效沟通这两个问题。否则，她将来还要面对同样的问题。

你可以独自解决这些问题，也可以在家人和朋友的帮助下解决这些问题。有时，你还可以求助于一些心理咨询热线。

**心理咨询师**

心理咨询师通常是心理学家或社会工作者，有的则是医院的医生。他们受过专门训练，可以帮助你解决情感问题，有时还会帮助你解决家庭问题、食欲不振、自我形象等问题。心理咨询师会帮你弄清问题的根源，并协助你找到一个解决的办法。他们还可以帮助你明确自己的优点，确认自己是否有自暴自弃的行为，以及被你自己忽视的一些态度问题。

心理疗法包括一对一疗法和集体治疗。集体治

疗指在心理咨询师的指导下，一些有共同问题的人聚在一起讨论自己的问题，并寻求解决问题的方法。集体疗法中最常见的是家庭疗法。家庭疗法是指全家人在一起讨论并解决家庭问题的疗法，此时心理咨询师通常起调解和引导作用。

考虑到所讨论的问题的私密性，心理咨询师和当事人之间需要高度的信任和尊重。

**自我教育**

**即使目前你还没有面临棘手的个人问题，或者目前你还没有走到人生的一个重要关头，但是你同样应该学习一些应对困难的必要技巧。美国许多社区开设了一些与家庭生活密切相关的课程。这些课程大致包括下述内容：**

**• 沟通技巧和解决冲突的技巧。可以说，这是健康家庭人际关系的两大基石。**

**• 家庭规划。**

**• 育儿知识和为人父母的技巧。**

**• 个人理财。这是一门基础课，课程的目的在于让你掌握个人和家庭理财的技巧。你应该学会量入为出，学会如何保持收支平衡，也应该学会投资，学会规划自己的未来，如购房、教育储蓄、养老等。**

## 拥有一个自己的家庭

今日美国家庭在过去的50年里发生了翻天覆地的变化。在新的世纪里，美国家庭仍然会继续变化。随着变革大潮的风起云涌，人们也变得越来越宽容。40年前，艾拉或安妮这样的家庭肯定会成为邻里茶余饭后的谈资。但是，今天，越来越多的人对这类家庭已经司空见惯。而且许多人本身就是非传统家庭的成员。

今日美国家庭的成员们正以不同的方式创造新的家庭模式。过去称之为核心家庭的人们现在正在经历家庭成员角色的变化。如今在美国，女性和男性一起上班、一起创业已经不再是什么新鲜事了。许多妇女选择了晚婚晚育，正可谓工作、生孩子两不误。

不结婚，只要孩子；只结婚，不要孩子的现象也屡见不鲜。跨文化、跨种族的婚姻也在日益增多，大家庭和混合家庭也越来越普遍。

家庭的重要性不在于家庭的组成方式，而是家庭成员之间的互动。健康家庭中的成员互相尊重、互相爱恋。家庭成员既可以畅所欲言，又能够倾听彼此的心声。他们既懂得共享幸福时光，也知道如何共渡

难关。

记住,完美的家庭是不存在的。即使看似幸福、看似完美的家庭也会有自己的烦恼,因为家庭成员毕竟都是人,是人就难免会犯错误。有时他们忘了倾听别人的心声,忘了与人沟通,忘了善待他人,这时问题就出现了。

另一方面,尽管有一些家庭问题重重,甚至无法满足家庭成员的最基本需求,但是其家人却能够学会巧妙地发泄愤怒情绪、进行更有效的沟通,甚至能够同心协力,努力改善彼此的生活。

如果你在家中过得不开心,而且认为只有在你长大后搬出去住了,生活才会有所改观,那么请记住,最终你完全可以出去独立组建一个健康、成功的家庭。同时,记住,作为任何一个健康家庭的成员,无论这个家庭是核心家庭还是非传统家庭,都需要耐心和责任心,都需要宽容和包容。一旦你这么做了,尽管这其中有分歧,甚至还有不愉快,但是你还是可以珍惜、庆幸上天安排你和具备良好沟通能力的人生活在了一起。因为,人一旦具备了这种能力就可以把任何一种家庭转变成一个健康的家庭。